

﴿كتاب﴾

منافع الاغذية

ودفع مضارها لاوحد الحكماء

والفضلاء وعمدة الاطباء والنجباء

سابق حلبة الحذاق وماهر الصنعة على

الاطلاق أبي بكر محمد بن زكريا

الرازي المشهور المتوفى

سنة ٣٢٠

تقريباً

()

- ﴿وبهامشه كتاب دفع المضار الكلية عن الابدان﴾
﴿الانسانية بتدارك أنواع خطأ التدبير للشيخ الرئيس أبي﴾
﴿على الحسين بن عبد الله الشهير بابن سينا المتوفى سنة ٤٢٨﴾

- ﴿هذان الكتابان قد أدرجهما العلامة الفاضل ابن أبي﴾
﴿أصيبعة في طبقات الاطباء ضمن مصنفات الفاضلين﴾
﴿المذكورين وترجم أحواهما بترجمة حافلة فانظره ان شئت﴾

﴿تنبية﴾

- ﴿قد صار طبع ذين الكتابين من نسخة عتيقة صحيحة تناولتها أيدي﴾
﴿الفضلاء تاريخ نسخها سنة ٧٣٨ ثمان وثلاثين وسبعمائة﴾

﴿الطبعة الاولى﴾

(بالمطبعة الخيرية المنشأة بجوش عطى بجمالية)

(مصر المحمية سنة ١٣٠٥)

﴿هجريه﴾

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين
جد الشاكرين وصلواته
على أنبيائه ورسوله أجعين
وبعد فان الشيخ أبا الحسن
أحمد بن محمد السهملي من
عرف بعلاؤه وشرف
الارومة ومحبة العلوم
الحقيقية والاخذ منها
بالخط الاوفر وانباط
المدونين فيها وتخصيلهم
عنده من حيث كانوا
واحدا بعد واحد لما
اصطنعني بنظمي في عقد
جلته ورضي الى زمرة
أمرني فيما أمر من
الاورام الحكيمه أن

أعمل كتابا في دفع المضار
الكليمة للادب ان الانسانية
اذ تأمل الكتب الطبية
فوجدناها قد صرف فيها
أكثر العناية الى تحذير
الامور الضارة وقصر فيها
كل التفسير في تدارك
ما يقع للمتهورين الواقعين
فيما حذروه الخافين لما
أمروا به فتلقيت أمره
العالى بالطاعة بقدر
الاستطاعة ورجوت أن
تنتج بركة طاعتى لولى
نعمتى ضرورى من التوفيق
تصغر عن ذات مقدرتى
واستعنت بالله انه نعم
المعين في المقالة الاولى في
تعديد أنواع الخطايا وابدأ
فاقول ان الصحة لما كانت
قابعة لا اعتدال المزاج
واستواء التركيب على

بسم الله الرحمن الرحيم

الفصل الاول قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازى رأيت أن أولاف كتابا في دفع مضار الاغذية
تامام مستقصى أبلغ وأتم مرجح ماعمله الفاضل جالينوس فانه سها وغلط في كثير من كتابه في هذا
المعنى ولم يستقص في كثير منه ولا سيما يحيى بن ماسويه فانه ضرب بكتابه الذى عمله في هذا الغرض
أكثر ما نفع وأن أميل عن ذكر العلل والاسباب التى تخص الفلاسفة الطبيعيين الى ذكر
المعاني والنسك الجزئية التى يعم نفعها جميع الناطرين فيها المستعملين لها ما قدرت في ذلك من
عظيم النفع ولعمري أيضا كتابا مستقصى في هذا الفن واسعافى أهل العلم به ولا فى لم أجد لمن تقدمنى
في هذا الفن كتابا مستقصى في غرضه المقصود فعملت كتابي هذا راجيا ثواب الله عز وجل
ومتعرا بامرضاته وانى لما أجلت الفكر في ان يكون هذا الكتاب تامام مستقصى في غرضه المقصود
رأيت أنه ينبغي أن الحق بذكر الامور الجزئية التى تخص عدد اعدادا في دفع مضار ذكر قوانين
وأمر كلية في تدبير المظعم والمشرب جملة ورأيت أنه ينبغي أن أجهله مقالتي أن ذكرى الاولى منهما
الامور الخاصة الجزئية وفي الثانية القوانين العامة الكلية وأنا فاعل ذلك بمشيئة الله عز وجل
واياه أسأل التوفيق لصواب القول والفعل والعون على ما يرضيه ويقرب اليه ويدنى منه وهذا
حين نبدي فنقول انه لما كان معقول الناس في أغذيتهم على الخبز والماء والشراب واللحم وكانوا
لهذه أكثر استعما لامرهم لغيرها رأيت ان ابدأ بالقول فيها

الفصل الثاني في منافع الحنطة والخبز المتخذ منها ومضارها وما يدفع به تلك المضار وصنوف الخبز
والاوفق منها في حال دون حال) الخبز السعيد والحوارى فاقول ان الخبز مع اعتياد الطبيعة
له وورودها عليه دائبا وجرى العادة بالاغذاء منه له مضار ينبغي أن تميز وتفصل فمن الخبز السعيد
والحوارى والخبث كاره على مرتبة في ذلك من قلة النخالة وكثرة الطير والمختمه والكثير الملح
والبورق والعديم لذلك وخبز النور وخبز الفرن وخبز الملة وخبز الطابق فمن مضار الخبز السعيد

ما قسم وحسب في كتب

أخرى أهمها وكان
حفظها بتعديل أمور
واجتناب أموراً ما تعديل
الأمور فتعديل الهواء
وتعديل الطعام وتعديل
الشراب وتعديل البقطة
وتعديل النوم وتعديل
الحركة البدنية وتعديل
الحركة النفسانية وتعديل
السكون والدعة وتعديل
ما يستفرغ وتعديل
ما يحتبس وأما اجتناب
أمور فاجتناب ما يمرض
ويكسر وما يقطع وما يحمده
وما يشوي وما يحرق وما
يعفن وما يولد سوء مزاج
قتال بارد أو حار وما يصاد
المزاج بالخامصة وكان كل
واحد من هذه المذكورات
جنساً عامات ترتب تحته
أنواع تميز بالفصول
وأصناف تميز بالخواص
وجب علينا أن نبسطها
ونكثرها ونعدها معرض
من خطأ وفي مزاج
مزاج وما يقابل به كل ذلك
ولنا أن نبين ذلك بطريق
قسيمة منطقية إلا أن
غرضنا في هذا الكتاب
كما أمرنا به الاقتصار
واقادة العمل دون افادة
حقيقة العلم وان نجتنب
الكلام فيما كفيئناه
وصرف المتقدمون فيه
العناية به فلذلك لم نشغل
بالجتنبات واشتغلنا
بالمعدلات فلنعذرن الآن
أنصاف الخطأ الواقع فيه

والحواري انه اعسر خروجا من البطن من الخشكار وانه أكثر نفعاً وتوليداً للرياح ويولد السدد في
الكبد والخصى في الكلى في المستعدين لذلك ولذلك ينبغي أن يعيد إلى الخشكار من تعثره الرياح
الغليظة ويبس البطن والسدد في الكبد والغليظة في الطحال والخصى في المثانة المستعدة لذلك
ويسرع إليه الامتلاء وتصبه أوجاع المفاصل ويعثره التجريفها وما يدفع به هذه المضار ان يكثر
فيه من الخبز والبورق ويتعمد الاكل له السكنجبين البزوري وبأخذ بزرا البطيخ وبزرا الكرفس مع
السكر الطبرزد متى أحس بثقل تحت الاضلاع من الجانب الايمن فأما متى أحس بثقل في البطن
والعطن وعسر في خروج البول أو قلة فيه فليأخذ من هذا الدواء أيما قبل الطعام بثلاث ساعات
سفوف قوى وصفته أن يؤخذ من بزرا البطيخ المنقى وزن عشرة دراهم ومن حب القلت واللوز
المرو والدوق من كل واحد وزن درهمين فيستف منه وزن ثلاثة دراهم ويشرب عليها ماء حار اقد
أغلى فيه برشاوشان الى أن يفقد ذلك العارض ويكثر من أحسن هذا العارض من البطيخ في ابانه
وتحسى أيضاً من ماء الباقي فان هذا التدبير يمنع من ان يتولد وان يتم تولد الحصى في كلاله والتجريف
مفاصله فاما من يعثره غلبة الرياح الغليظة فليجنب أكل الفواكه الرطبة قبله وعليه ولا سيما
الحامضة ويشرب قبله شيئاً يسيراً من النبيذ العتيق أو يأخذ قدر جوزه من الجوارش الكهوفى
ويؤمر ان يكثري طبخه من الافاويه ويصيب في بقله من السذاب والصعتر ومن الثوم ولا سيما في
الافاويه والبلدان الباردة ويكون أكثر أكله لهذا الخبز بالاسفيداجات وأمر ان المطجنات
ويحذر أكله مع المسات والرائب والكشكية والمضيرة والمصلية والحصرمية والبولارد
المعمولة بماء الحصرم والمان ونحو ذلك من الحوامض والقوابض ويقل شرب ماء الثلج ويصرف
شرابه ويقله ويقويه وان اضطر الى أكله يوماً ببعض ما وصفت من الامر ان الغليظة القابضة
والباردة تناول الكهوفى أو الفلافلى أو صرف الشراب وتجوع من بعده وتعرف في الحمام من غد
ويؤمر ان يكثري هذه الامور من الثوم وخاصة في الكشكية والمضيرة فان الثوم اكسر الاغذية
للرياح وله مع ذلك أن لا يعطش كاعطاش الافاويه الحارة فيه هذا التدبير يمكن أن يسلم من يعثره
القولنج وأوجاع الجنب وترجمها بالرياح الغليظة من مضرة ادمان الخبز السعيد والحواري وأما من
يعسر خروج النجومه ويعثره يبس في البطن دائماً فليقدم من طعامه ما عمل بالمرى وبأخذ زيتونات
من زيتون الماء ويتعمل بالقانيد السجزي ويحسى قبل الطعام أمر ان الاسفيداجات وخاصة من
ماء الكرنب والاسفاناخ والساق وتسكر مالحه قليلاً ويستعمل أيضاً قبل طعامه اما في الصيف أو
في أوقات حتى يبدن أكل الاجاص منعوقاً في جلاب صفة نفع ماء الاجاص في الجلاب يؤخذ الاجاص
اليابس العلك الحلو فيغسل بالماء ثم يشرح بالسكين مواضع منه ويرقى الجلاب بالماء حتى يصير
في حده ما يشرب وينقع فيه الاجاص المشرح يوماً وليلة فيأخذ حتى يربو وينتفخ ثم يؤخذ منه قبل
الطعام بثلاث ساعات من عشرة الى عشرين وأما في الشتاء والافاويه التي ليس فيها البسطن ملتها
وأصحاب الابدان العبلية والشحيمة والمبرودون والمطربون فيمنقع لهم التين في ماء العسل فيأخذون
منه قبل الطعام وقد يصلح للمحرورين الذين يحتاجون الى تسهيل خروج الفضل أكل الفواكه
الرطبة التي تفعل ذلك في زمان الصيف وحالات التهاب البدن كالاجاص الرطب والتوت الشامي
فن لم يحترز منهم هذا التدبير في اخراج الفضل أخذ في الاسبوع مرة من الادوية التي شأنها اخراج
الفضل ولا تتجاوز قوتها الامعاء والماساريقا وهي العروق التي بين الامعاء الدقاق والكبد
وتجري فيها الاغذية الى الكبد أدوية مفردة فن الادوية التي شأنها اخراج الفضل لب القرطم
والصبر وبزرا الانجرة والقليل من التريذو ليسير من جوارش السفرجل المسهل ونحو ذلك صفة
دواء يخرج الفضل ويمنع كون القولنج الثقلي ويجعل مع ذلك عن الرأس والحواس ولا يضر بالسفل

لا على سبيل التفسير بل
على سبيل التصنيف
والجمع بوجه كل ثم تنبعه
التفصيل في باب باب
ولنبدا بتعديل الهواء
• قال أبو علي الهواء
يستعمل في كتب الطب
عاميا وخاصيا فالعالمى هو
الهواء المشترك والخاصى
هو الحام فيكون الكلام
في الحام داخل في باب
الكلام في الهواء الا انا
ندأ بالهواء العالمى فنقول
تعديل الهواء يقتضى
تعديله في الحر والبرد
وتعديله في الرطوبة كما
يجب بنواحي البحار
واليبوسة كما يجب في
البرارى والقفار والجبال
وتعديله في الانتقال من
حر الى برد أو من برد الى
حر كتعديله في أوقات
الحريف وفي دخول
الحمامات وتعديله من نتن
الى طيب ومن طيب الى
نتن وتعديله من الشمال
الى الجنوب ومن جنوب
الى شمال وتعديله من
مراج بلد الى مراج بلد
وتعديله من عفونة الوباء
أعنى عفونة في الهواء
يجب أن يجتزعا عنها عند
الاستئثار وتعديله
بالاحتقان والحركة اذ
الهواء الراكد يتبعه
تضيرا ما الى شبهه بالوباء
من عفونة حارة وان لم
يكن وباء محض اذ الوباء
لا يحدث الا بسباب آخر

يؤخذ من الصبر الجيد وزن ثلث درهم ومن المقل الأزرق وزن ثلث درهم يجن بماء الكرنب
ويتعهد بالليل ويصلح هذا الدواء لمن ليس بحار المزاج وليس بملتهب جدا صفه دواء آخر يعمل مثل
عمله ويصلح لمن هو حار المزاج ملتهبه يؤخذ من الصبر وزن ثلثي درهم ومن الكثيراء وزن ثلث
درهم ويجن بلعاب البرق طونا ويستعمل صفه دواء يخرج الثفل وهو بمنزلة الغذاء يؤخذ من
لب القرطم قدر الحاجة فيجنى بهسل التين ويؤخذ منه عند خف الطعام من البطن أو قبله أو بعده
باربع ساعات مثل البيضة قبلين البطن ويسهل خروج ثفل الطعام الثاني وان أريد أن يكون هذا
الدواء أقل حرا عجن بعسل الترنجيبين صفه عسل الترنجيبين أن يؤخذ الترنجيبين فيجعل في طنجير
ويصب عليه أربعة أمثاله ماء ويغلى حتى ينحل ثم يترك ليلة ليرسب ما رسب من تراب وغيره ويصفى
من بعد ويعاد الى الطنجير ويطبخ حتى يصير في قوام العسل ثم يجن به ما يراد بعجنه وان أخذ منه
نفسه لين الطبيعة والصدر وسهل خروج أنفال الطعام وأما صفه عسل التين فليؤخذ الاصفر
العلائق منه فيطبخ بغيره من الماء ويحفظ مقدار الماء عليه بان يراد منى نقص ويطبخ بنار لينه حتى
يتهرى التين ثم يترك أيضا ليلة ويصفى من بعد ويعاد الى الطنجير ويطبخ حتى يغلظ وان ألقى على هذا
الطبخ أعنى طبخ التين وزن ربه من القابند السجزي وطبخ حتى يصير له قوام كان شراب التين
وهو شراب يسهل البطن ويسخن الكلى ويحسن اللون ويمنع احتباس الأنفال في الامعاء وينفع
من الربو والسعال وأكثر عمل الصدر وله صفه مسهل التبريد وهو يصلح لخراج الأنفال وفضول
الرطوبات التى تتولد عن ادمان أكل الفواكه والالبان والكشكش والمضيرة ونحوها يؤخذ من
التربذا النقى المصعق وزن عشرة دراهم ومن الزنجبيل وزن درهم ومن السكر الطبرزد وزن اثني
عشر درهم ماء الشربة من درهم الى ثلاثة وهو يكسر الرياح ويلين البطن • (جوارشن السفرجل
الصينى) وأما الجوارشن السفرجل فيذنى أن يتخذ منه لوانا صينى وشوى أما الصينى فملى هذه
النسخة وصفها يؤخذ من السقمونيا الانطاكي الأزرق الجيد وزن درهمين ونصف ومن التبريد
المصعق وزن عشرة دراهم ومن برز الخيار وبرز القرع من كل واحد وزن خمسة دراهم ومن الورد
والطباشير من كل واحد وزن درهمين ونصف ويؤخذ من الترنجيبين الطبرزد الجيد فتصب عصارة
السفرجل الحامض المروق ما يغمره ويحل به ويطبخ حتى يصير في قوام العسل ثم تجن الادوية
منه بمائها الى ثلاثة أمثالها وهذا المقدار هو عشر شربات تامات اذا أريد به نفص البدن فاما
لتامين الطبيعة بمقدار انخراج الثفل فتأخذ الشربة أو ربها جوارشن السفرجل الشوى وعمله
وأما الشوى فيؤخذ من السقمونيا ونبات التبريد مثل ما يؤخذ للصينى ويؤخذ من المصطكى والعود
الهندي والزنجبيل من كل واحد قدر درهمين ونصف فيجنى بثمانيد سجزي قد حل بماء السفرجل على
ما وصفنا قبل والشربة مثل الصينى وهو يصلح عند التخم وفي الشنأ وحيث لا يخشى أن يسخن البدن
قليله وهو يقوى المعدة وبشر الشهوة مع اسهاله ولان التوسع في ذكرا يخرج الأنفال نافع جدا في
حفظ الصحة فيجب وينبى أن تذكر من ذلك ضرر باختلافه معجونات وسفوفات وأشربة يستعمل
الاستخدم من الاخف والاوفى في كل حال يحتاج فيها الى ذلك فلذلك نحن ذا كرون منها صنوفاً آخر
• صفه شراب الاجاص يسهل البطن ويستعمل في الامراض الحادة وصميم الصبف ويسكن العطش
ويقوم مع الصفرا ويخرجها أيضا يؤخذ من الاجاص القومسى أو السمين الحلو العلك فيغسل بالماء
غلا حتى ينقى من غبار ان كان عليه ثم يلقى في برمة ترام نظيفة ويغمر بماء صاف ويحفظ عليه مقداره
كما ذكرنا عند ذكرنا في باب الشراب التين والترنجيبين ويطبخ حتى يتهرى ثم يصفى ويعصر ويترك
ليلة حتى يتروق ويرق ثم يلقى عليه ربه سكر طبرزد ويطبخ حتى يصير له قوام يشرب منه من أوقية
الى ثلاثة وأربعة ويغير المحرورون به الماء فيعظم نفعه لهم جدا وان عمل هذا الشراب بالترنجيبين

واما الى كيفية باردة
 حامية بربة والهواء الدائم
 الحركة أيضا تتبعه أنواع
 من الاثبات في الابدان
 كما يخصه في بابه ولا يخلو
 من نقل الاجزاة والاغبرة
 الرديئة من المواضع
 البعيدة الى المساكن
 النقية واما الحمام فأبواب
 التعديل فيه تعديل
 هوائه وترتيب الدخول
 فيه لئلا يكون دفعة
 وتعديل مائه ليكون عذبا
 وتعديله أيضا لئلا يكون
 حاراجدا ولا باردا وتعديل
 المقام فيه وتعديل ترتيب
 الخروج منه وتعديل ترتيب
 استعمال ذلك والمرح
 والغسل فيه ثم احتساب
 الحركات الشاقة والجماع
 والطعام والشئ السبيل
 البارد بالفعل أو أقوى
 الحرارة بالقوة وتعديل
 وقت دخوله لئلا يكون
 على خلاف وخواء أو على
 امتلاء ولئلا يكون عقيب
 شئ يسقط القوة مثل حركة
 عنيفة أو استفراغ دم أو
 اسهال أو كثرة جماع ثم
 لا يستعمل على الوجه بل
 يطال المقام ويدام فيه
 التعرق ويقعد في الموضع
 الحار فقد قلنا في أحوال
 الهواء وتعديله بالاجمال
 (واما تعديل انطعام) فاما
 في كميته بان يكون أكثر أو
 أقل واما في كيفية في ان
 يكون أحر أو أبرد أو أبيض
 أو أوطأ أو شديد ضعف
 القوام فيعفن سريعاً

كان أشد تلييناً للبطن الا انه دون الاول للمعدة والامعاء والغثى صفة دواء يلين البطن ولا غائلة
 له بته وهو معتدل في الحرو والبرد يؤخذ من ملوس الخيار شنبه فيغمر بالماء الصافي ويغلى حتى ينحل
 غسله ثم يصفى ويؤخذ ما انحل فيطبخ بنا رينة حتى يصير في قوام العسل ثم يؤخذ من الترنجبين
 الطبرزد فيسحق ويحجن به ويرفع ويؤخذ منه عند الحاجة فيلين البطن ويسكن أكثر أوجاع الامعاء
 و يلين الصدر الا انه يحمر الماء تحمير أشد ليس عن حرارة يشير هابل عن صبغ بنفسه من
 الخيار شنبه صفة دواء يحل الطبيعة حلا أقوى الا انه يكرب قليلا من ليس بقوى فم المعدة يؤخذ
 من عسل الخيار شنبه الذي وصفنا فيحجن به البنفسج المسحوق مثل الكحل ويحبب يأخذ منه من
 كان أخذ الحب أسهل عليه من أخذ المجنون ومن شاء تركه مججونا صفة لعوق الخيار شنبه وهو
 يلين البطن وينفع من الخواثيق والاورام في المعدة والامعاء يؤخذ من عسل الخيار شنبه ثلاثة
 أجزاء ومن عسل التين جزء واحد فيجعمان ويشمسان في جام قد شدت عليه خرقة نقيه من الغبار
 حتى يغلط ويخن ثم يرفع ويلقى منه من يريد تليين البطن ويتغرر به عند انتهاء الخواثيق والحاجة
 الى التحليل صفة لعوق آخر يجمع تليين البطن وتسكين أوجاع القولنج المراري واذهاب الحرقه
 الكائنه في مجارى البول والكلى يؤخذ من الكثيراء والنشا واللوز الحلو المقشر والفانيد الخرائثي
 أجزاء سواء فيدق كلها حتى يمتزج ثم يحجن بعسل الخيار شنبه بثلاثة أمثالها ويؤخذ عند الحاجة
 من نصف أوقية الى أوقية صفة مججون يصلح للبرودين ويخرج اللزجات وينقى المعدة
 والامعاء منها يؤخذ من لب القرطم وزن عشرة دراهم ومن بزرا النجعة والزنجبيل ولبن التين من
 كل واحد وزن درهمين ونصف ومن ورق الخبز وزن درهم ورابع يحجن بعسل صغرى خريف
 أو يؤخذ الصغرى فينقع ثم يصب من نقيه على العسل مثله ثم يغلى حتى ينتصف الماء ويستعمل
 فينبوب عن العسل الصغرى يؤخذ من هذا الدواء قدر بيضة فينقى المعدة والامعاء من جميع ما قد
 طغها من البلاغم واللزجات ويكسر الرياح ويخرجها من أسفل ومن فوق وفيما ذكرنا من هذا
 الباب كفاية وبلاغ فلترجع الى غرضنا فنقول اننا قد ذكرنا كيف يدفع المضار المتولدة من الخبز
 السميد والحوارى فلنذكر الآن الخبز الخشكار فنقول ان هذا الخبز يتولد منه دم مائل الى
 السوداء ويكون ذلك منه بمقدار رداءته وقلة نقائه فانه كلما كان أقل نقاء وأميل الى السوداء كان
 الدم الذي يتولد منه أقل مقداراً في نفسه وأغلظ وأميل الى السوداء فيتولد عن ادمانه الامراض
 السوداء ويسرع بالهرم ويضعف عليه البدن ويقل الدم ويكون منه الحكمة والحرب
 والبواسير ونحو ذلك وان أكل من الخبز الخشكار بمقدار ما يتولد منه من الدم المقدار الذي يحتاج
 اليه البدن احتاج ان يكون كميته أكثر من كمية الخبز الحواري كثيرا فيشغل لذلك في المعدة ويربو
 ويتنفخ ولا سيما اذا شرب عليه الماء ويتولد من ذلك فنون من النفخ وان قصر عن هذا المقدار لم
 يتولد عنه من الدم قدر الوفاة بحاجة البدن ويقل عليه الدم ويصلب وتذهب نضارته وحن لونه
 ورطوبته والذي يدفع هذه المضار منه ان يتأدم عليه بالادهان والحلاوات والالبان ويد من ذلك
 ويحذر التأدم عليه بالملوحات والحرافات والكوامج ونحوها فان ذلك يزيد في شرته وقلة اغذائه
 وسرعة خروجه من البطن قبل استيفاء ما فيه من الغذاء ويزيد في رداءة الدم المتولدة منه حتى تتولد
 منه الامراض التي ذكرنا ويسرع أيضا بالهرم والذبول والاسهال ان قل شرب الماء عليه وان كان
 البلد مع ذلك يابساً أو حاراً أو كانت مهنة الاكل متعبة فلذلك ينبغي ان يدفع هذه المضار منه باللبن
 الحليب والسمن وسائر الادهان التي لا كيفية لها حارة كسدهن السمسم ونحوه فاما الزيت فغير
 موافق وبقيد العنب والسكر والتمر فاما العسل فانه أيضاً غير موافق لانه يسرع باخراجه الا ان
 يقع مع دم كثير ومع لبوب دسمة تكسر منه وتسكنه وكذلك عقيد العنب والكثيرى أرفق

كالبين وماء المطر أو شديد
 قوة القوام كالارز والذرة
 واما البشاعة كالخبز الملى
 والدسومة كالشيء الكثير
 الدهنية أو الزهومة
 كالشيء المتغير الدهنية أو
 الحدة في الطعم كالصلصال
 والثوم أو المرارة كاللوز
 المر أو الجوضة كاللحم
 الحاذق أو اللزوجة
 كالهريرة والسمن أو
 القبح كالغبراء والنبق
 والسفرجل أو الملاسنة
 كالافالودج والسمخ أو
 النفع لمزاج رطب وبابس
 غير محكم الداخل
 كاللوبيا والتوت أو النفع
 من أجل رطوبة مع برودة
 كاللبن الحامض وضرب
 من التعديل في ترتيب
 الغذاء وفي جمع بعضه مع
 بعض والخطأ في التعديل
 ان يعقب بطي الانضمام
 ما هو سريع الانضمام
 فيسبقه السريع الانضمام
 ويحبس عن النفوذ
 لتكون البطي الانضمام
 من تحته أو الزان قبل
 البطي الانضمام أو المسهل
 أو قبل أو بعد الطعام
 أو العصار بعد الطعام
 كالسفرجل أو المكث في
 المعدة على الطعام
 كالسكر أو المعين على
 فساد متوقع من الطعام
 كالشوم على الكرب
 واللبن فأحدهما يجن
 التبعن والثاني يجن التبعين
 وفساد الجمع اما التبعينه
 المعفونة أو لا تعفاد أو

الحلاوات في هذا الموضع والزبد والهن أوفى الدسومات واللبن الحليب الذي لا جوضة فيه بته
 أوفى ما يترد فيه ثم الاسفيداجات الدسمة فاما كل طبع من حامض أو مالخ أو حريف فردى في هذا
 الوجه لان هذا الخبز قليل الغذاء سريع الخروج فاطلاوات تزيد في اغذائه والدسومات تزيد أيضا
 وتنعق قشقه ويبسه وجلاءه وحده للمعدة والامعاء بكثرة نخالته وسرعة خروجه منها (الخبز الفطير)
 واما الخبز الفطير فردى في توليد الرياح واطباء الخروج فهو لذلك يضرم لمن يعثر به القولنج جدا وهو
 أيضا أسرع في توليد السدد والحصى من المختمر من الخبز الحواري فلذلك ينبغي ان يحتنب فان
 اضطر اليه دفع ما يتولد عنه من هذه المضار بما ذكرنا عند ذكرنا ما يدفع به المضار المتولدة من
 الخبز الحواري الا انه ينبغي ان تد من تلك العلاجات وتقوى بحسب فضل قوة الخبز الفطير على
 المختمر وتوليد هذه المضار أو ضرر ما يكون من لا يتعب فاما من يتعب ويكد نفسه كداسديد افكتيرا اما
 يسلم منه فاما الخبز المختمر فيسلم من هذه الخلال الا انه أقل وأضعف اغذاء فمن كان شديد الكد وكان
 مختل البدن ضعف على ادمانه (وما يدفع به) ذلك التآدم عليه بالادام المغلظة واللزجة
 كالحوم الجلال والجاجيل والهراس والعصا وتترك التعب أو تقيله وكذلك ترك الحمام والتعرق
 والاعذية الحريفة والمطاطة كالتوابل الحارة والبقول الحريفة والملح والمري والكوايح
 والشراب العتيق جدا فاما الحلو الغليظ منه فنافع في هذه الوجوه منه واما الكثير الملح منه والبورق
 فقليل الغذاء سريع الخروج وبالضد وقد بان كيف يدفع الضرر المتولد من ادمانه بما تقدم من
 كلامنا والله أعلم (خبز التنور والفرن) واما خبز التنور فأصلح من خبز الفرن في سرعة الهضم
 والخروج وقلة تولد النفع والسدد والغلاظ واللزجات لكن خبز الفرن أوفى منه في كثرة الاغذاء
 ولذلك هو أصلح لمن يكدر ويتعب ويحتاج الى غذاء متين قوى (خبز الملة) واما خبز الملة فاغلاظ فجاجة
 ونهوه وأقل نفعاً من خبز الفرن وأعسر خروجا وأكثر غذاء اذا انضم وليس يخفى ما مضاره وبما
 تدفع على من فهم ما تقدم من كلامنا (خبز الطابق) واما خبز الطابق فأخف من خبز التنور ولا سيما
 متى رقق فهو ولذلك أعسر خروجا وليس بأكثر غذاء من خبز التنور وتبين مما ذكرنا ان احوال
 صنوف الخبز في منافعتها ومضارها تختلف بحسب الابدان واحوالها ومهنها وبلدانها الا ان
 الابدان القوية الهضم أو الكثيرة التحلل أو الكثيرة التعب تحتاج الى الاكثر والاعلاظ غذاء
 والابطاز ولا وتحللا واما الابدان المستحصفة والمخسفة وانعديعة للتعاب فتحتاج الى الالطف غذاء
 والامرع خروجا وتحللا (أوفى صنوف الخبز) أوفى صنوف الخبز في أكثر احوال الحواري
 المعتدل الملح والبورق والتخمير المختبر في التنور المعتدل في غلظه ورقته لان هذا خبز معتدل في كثرة
 الاغذاء وقلته وسرعة خروج سفلته ويطئه والابدان المعتدلة والقريبة من الاعتدال أكثر
 من التي في الافراط وكذلك الحال في المهن والبلدان فان الناس المعتدلى التعب أكثر من المفرطى
 التعب والبطالين وكذلك ساكنو البلدان المعتدلة والقريبة من الاعتدال أكثر من ساكني
 الواغلة في الشمال والجنوب وانما اضطررنا الى ذكر هذا الاتصال بالكلام مع ضماننا اننا لا نشغل
 بالعال والأسباب لكن نشرح الامور الجزئية والنافعة العائدة على الكل بالصالح (اختلاف
 الخطة في الخبز) وفيما ذكرنا من أمر الخبز المعهود من الخطة كفاية على ان الخطة تختلف
 فيختلف الخبز بحسب اختلافها فيكون المختد من الخطة الجراء الرزينة العذبة واللزجة لزجاء كذا
 ويكون أكثر غذاء وابطا اختدارا وأحوج الى تكثير الملح والتخمير والبورق والاولى ان يتعهد
 آكلوه أنفسهم بالياضة والحركة وبما يفتح السدد وينعم من تولد الحصى (في الخبز من البيضاء)
 والمختد من الخبز من الخطة البيضاء الهشة الخفيفة المسفنة أقل حاجة الى ذلك وجلة منفعة
 الخطة انها تغذو البدن وتولد ما يتولد منه اللحم وجوه جميع الاعضاء فيكون خلقا مما تحلل

للارنبات والمصكت أو
 للانحدار بان يزلق أو بهصر
 أو يسهل نحو آخر ونوع
 من فساد الجسج يتعلق
 بالخاسيات ومن ضروب
 التعديل للطعام وقته وهو
 ان يتناول الاول وقد
 انحدار الثاني ويتناول وقد
 صدق الجوع الطبيعي
 دون العرضي والمرضى
 ويتناول وقد أخرج عن
 المعدة الخلط الذي يخاف
 أن يستحيل اليه الطعام
 كمن يتناول العسل وفي
 معدته مرة أو لثين
 الحامض وفي معدته بلغم
 ويتناول وقد غثت الرياضة
 التي يحتاج اليها الغذاء
 المتقدم الامسى ومن
 ضروب تعديل الانضمام
 مراعاة الاحوال عليه
 من الحركة والسكون
 والنوم واليقظة حتى
 لا يتخذ شخص بحركة دائمة
 ولا يفرج بسكون دائم بعد
 هضمه واليقظة كالحركة
 والنوم كالسكون ومن
 هذه الابواب مراعاة حال
 النفس من الغضب والغم
 والفرح وغير ذلك فان
 الاغذية الحارة مع الغضب
 مضرّة واليابسة مع الغم
 مضرّة والاغذية الرطبة
 مع الفرح تولد الكثرة وهي
 زيادة مشتركة من الاخلط
 الاربعة وكذلك البارد
 مع الخوف الشديد والذلة
 المفروطة مضرّة وكذلك
 الكثرة مع السكون
 والقليلة مع الحركة وأما

وجلة مضار الحنطة ما قد ذكرنا ويدفع بما قد وصفنا (جدة منفعة الحنطة ومضارها) والحنطة
 أوفق حبة عمل منها الخبز وأشدّها ملاءمة لبدن الانسان المعتدل واذا كانت نيئة فربما تولد منها
 حب القرع ويدفع ذلك بان يحسى بعقبه المرى النبطى والخل الثقيف (التي من الحنطة والمقلو)
 وادمان أكل المقلو منها يعقل البطن فلذلك ينبغي ان يتلاحق بما يسهله اسهال المعتدلا كافا نيد
 السجزي والتسين العلك وما أشبه ذلك (الحنطة المطبوخة والخسة والفريث) وأما الحنطة المطبوخة
 والفريث فينفخان جدا ولذلك ينبغي أن يؤخذ بعدهما جوارشن الملوكي والفلافل ويحذر شرب
 الماء الكثير عليهم فان ذلك يورث القولنج النفخي (انشاء) وأما النشافة تولد السدد فلذلك ينبغي
 لمن آدم من أكل الاشياء المتخذة أن يأخذ مما ذكرنا بما يقض السدد ويدرب البول وهو أصل للصدر
 والرئة ويلين الخشونة فيهما ويمنع نوازله الزكام (السويق من الحنطة والشعير) ولان السويق
 أحدهما يكثر استعماله والتغذى به فلنقل فيه بمقدار ما يليق بغرض هذا الكتاب فنقول ان كل
 سويق مناسب للشيء الذي يتخذ منه فسويق الشعير أبرد من سويق الحنطة بمقدار ما الشعير أبرد
 منها أعنى من الحنطة وأكثر تولد للرياح والذي يكثر استعماله من الاسوقة هذان الصنفان أعنى
 هذين السويقين سويق الحنطة وسويق الشعير وهما جميعا ينفخان ويبطئان النزول عن المعدة
 ويذهب ذلك عنهما ان يغلبا بالماء غلبا ناجدا ثم يصبا على خرقه صفيقة ليدبل عنهما الماء
 ويعصر حتى يصيرا كبة ثم يشرب بالأسكر والماء البارد فيقل نفخهما ويسرع انحدارهما
 وينفعان المحرورين والمتهين اذا كانوا شربهم في الصيف ويمنعان كون الحيات والامراض
 الحارة وهذا من أجل منافع السويق ولا ينبغي لمن شربه أن يأكل في ذلك اليوم فاكهة رطبة ولا
 خيارا ولا بقولا ولا يكثر منهما وأما المبرودون ومن يعثرهم النفخ في البطن وأوجاع الظهر والمفاصل
 العتيقة والمشايخ وأصحاب الامراض الباردة جدا فلا ينبغي لهم أن يتعرضوا للسويق بته وان اضطروا
 اليه فليصالحوه بان يشربوه بعد غسله بالماء الحار مرات بالفايد والعسل وبعد اللت بالزيت ودهن
 حبة الخضراء أو دهن الجوز وسويق الشعير وان كان أبرد من سويق الحنطة فان سويق الحنطة
 لكثرة ما يشرب من الماء يبلغ من تطفئه وتبريده للبدن مبالغا أكثر ولا سيما في رطبه فيكون أبلغ
 نفع لمن يحتاج الى رطيب وسويق الشعير أجود لمن يحتاج الى تطفئه وتجفيف الابدان وهؤلاء هم
 أصحاب الابدان العسيلة الكثيرة اللعوم والدماء وأما الاول فلا يحتاج الابدان القضيضة القليلة
 اللحم المصفرة ولن يحتاج الى رطيب (سائر الاسوقة) وأما سائر الاسوقة فانما تستعمل على سبيل
 دواء لا على سبيل غذاء كما يستعمل سويق التفاح والتبقي والمان الحامض اعقل الطبيعة مع حرارة
 وسويق الخروب والغميراء يعقلان الطبيعة والقول فيهما خارج عن غرض هذا الكتاب (القول
 في الفتيت) والفتيت أيضا أحدهما يستعمله الناس للاغتذاء استعمله الاكثر او هو أيضا منفع
 ويولد الامراض الباردة والريحية كالقولنج ووجب الجنب والخواصر ويذهب ذلك منه ان يتخذ
 خبزه بالسمسم والكمون والناخواه ويكثر بوزقه ويجاد تخميره ويشرب بالسكر فيسرع انحداره
 ويقل نفخه وباطف فراره وينبغي أن لا يجمع بين الفتيت والفواكه الرطبة ولان يؤخذ في وقت
 قريب بعضه من بعض ولا يتعرض له أصحاب أوجاع المعدة والقولنج (الثريد) وأما الخبز المنقع
 أعنى النقيع بالماء الذي يسمى الثريد فكثير النفخ مضعف للمعدة مطلق للبطن لا يحتمله الا أصحاب
 الامراض الملهية الحارة في الاحوال والازمان الحارة واذا أخذ في الخطاط الحيات الحارة فانه
 يطفئ تطفئه عجبية ويطلق البطن فأما سائر الناس الاصحاء وخاصة المبرودون والذين يعثرهم النفخ
 والرياح فلا ينبغي أن يتعرضوا له (خبز الارز) ولان الخبز المتخذ من الارز يتلو المتخذ من الحنطة في
 كثرة اغتذاء الناس به فينبغي أن نذكره فنقول ان خبز الارز في الجملة أعسر هضما وأبطأ خروجا من

الشراب فتعديله أيضا
من وجوه شبيهة بهذه
الوجوه والشراب يقال
للماء ويقال للماء يسكر
ويقال أيضا للسر بوب
وأشربة الفواكه وانما
خبرنا هذه في الماء وفي
الاسحق ولنتكلم أولا في
الماء فنقول تعديل الماء
اما في كميته حتى لا يكون
فوق الذي ينبغي ولا دون
الذي ينبغي واما في كميته
حتى يكون رقيقا خفيف
الوزن عديم الرائحة
والطعم قبول للحر والبرد
بسرعة ومن الانهار
الحاربة على الطين الحار
أو الطين العذب سريع
الجربة بعيدا عن المبدأ
الذي منه ينبع مكشوبا
للشمس والريح وان كان
النهار أعظم فهو أجود
وخاصيته اللذة وسرعة
الانحدار عن فم المعدة
والشراب سيف وسرعة
الدور والترحل فان كان
أجاميا أو كبريتيا أو زاجيا
أو شيبيا أو نحاسيا أو زنجاريا
أو زنجيا أو فيه قوة شئ
من المعادن أو رث أنواعا
من الامراض وخير مياه
المعادن ماء الحديد ومن
هذا الباب المياه المالحة
والزغافة والحامضة ومن
التعديل ما يمتدح بوقته
حتى لا يكون على الريق
ولا بعد الامتلاء ساعة
الفراغ من الطعام ولا
عقب حركة منفضة ولا
عقب سبب يخلل البدن

خبر الحنطة ولذلك قد وقف الناس منه بالتجربة على أن لا يأكلوه الا مع المالح أو الدسم الكثير أو اللبن
أو مع الثوم وذلك انهم متى لم يأكلوه مع هذه الاشياء عظم ضرره وكان منه القولنج الشفلى والريحى
وينفع منه أى من القولنج المذكور أكله مع المالح لانه يسرع باخراجه ولا يترك فضله بطول
لبثها في المعى ويلدغ المالح للمعى ومع الدسم واللبن باذلاقه ومن تولد القولنج الريحى الثوم وليس
يجترى أحد منهم أن يأكله مع ماء الحصرم أو مع المضيرة ونحوهما اللهم الا في غير أوقات الصحة
كما يؤكل الارز المطبوخ بالسماق للقصد الى عقل البطن ومع الرائب في بعض الاحوال للتطفئة
وتسكين العطش وذلك بعد جودة طبخ الارز نفسه فاما خبره فان أكل ببعض هذه الاشياء عظم
ضرره ومن أجل ذلك يدفع مضرته بما يسرع اخراجه والغايد والسكروا العسل وعقيد العنب
والتمر مما يزيد في اغذائه ويجوده ويسرع خروجه وهو سريع الى توليد السدد في الكبد والطحال
فلذلك ينبغي أن يتعهد من اضطر الى ادمانه وخاصة ان لم يكن حرت به عادته الادوية الفتاحه اسدد
الكبد والمطفة للطحال ومما ينفع من ذلك مما يتأدم به كالحب والكبر والمخلل والهندبا ومن الهندبا
البرية الطرحشقوق والكرفس والسذاب والارز يسخن قليلا ويحفف كثيرا الا أن يقع مع
الاشياء المرطبة كما ذكرنا فينفع من استطلاق البطن ويغذو غذاء كثيرا ويخصب الجسد اذا طبخ
باللبن وأكل مع السكر فيزيد حيث يند في المنى ونضارة اللون (خبر الشعير) وأما الخبر المتخذ من الشعير
فنفع مبرد للبدن ولذلك ينبغي أن لا يأكله من لايوم تبريد البدن به بل ان اضطر الى ادمانه
فبالعسل والتمر والالية والاسفيداجات الكثيرة التوابل ويشرب عليه ماء العسل ليا من تشيكة
للمفاصل وتولده للقولنج الصعب الشديد (الشعير في الجملة) والشعير في الجملة يبرد تبريد اسيرا
وينفع المحرورين وأصحاب الامراض الحارة ويضرب من يعتره الرياح والامراض السوداء (خبر
الحص) وأما خبر الحص فبطيء الانضمام جدا لا يكاد ينزل ولذلك ينبغي أن يكثر ملحه أو يؤكل بالملح
الكثير متى اضطر اليه مضطروا ان يطرح في امرق الاسفيداجات المالحة الدسمة جدا فانه ان لم
يفعل ذلك ولدأوجاع في المعدة صعبة وتبندق الشغل وعسر خروجه وآلم السكلى والامعاء (الحص
في الجملة) والحص في الجملة يسخن ويرطب وينفخ ويزيد في الانعاط والمنى وماؤه يلين البطن ويخرج
الريح اذا طبخ مع الكمون والملح الكثير والشبث وأكل بالزيت والخردل وينفع من الامراض
البلغمية والحسا المتخذة منه ومن اللبن نافع لمن جفت رئته ودق صوته وماؤه أيضا ينقي السكلى
والهشانة من الرمل والحصى وأما الرطب منه فنفع بطيء والهضم ولا ينبغي أن يشرب عليه الماء
ساعة يؤخذ منه لانه ان شرب عليه الماء أكثر نفخة جدا ولا سيما ان كان قد أخذ منه شئ كثير
بل يشرب عليه اليسير من الشراب الصريف أو يؤخذ منه شئ من الكمون والفلافل اللهم الا
أن يطلب بذلك الزيادة في الانعاط (خبر الباقلى) وأما خبر الباقلى فنفع لا يكاد يداينه في النفخ شئ
من الحبوب وهو مع هذا كثير الصعود الى الرأس مثقل له فمن كان من الناس يعتره الرياح في
البطن فالاجود أن لا يقر به فان اضطر اليه أكله مع الامراق الدسمة وأخذ بعده من الفونجى
والفلافل وجوارشن الكمون ومن كان اغما يتأذى به بصعوده الى الرأس فليصطبغ بعده بمخل
(الباقلى المطبوخ) وأما الباقلى المطبوخ فهو وكذلك منفع صعود الى الرأس ومما يدفع نفخة ان
يطبخ بعد أن ينبت ويقشر ولا يترك في التثبيت مدة طويلة لكن بقدر ما يتفلق ثم يؤكل بالزيت
وبدهن الجوز والكرويا والكمون والسذاب والصعفران ذلك مما يكسر رياحه والادهان تسهل
خروجه من البطن وتقلل من صعود بخاره الى الرأس (الباقلى الرطب) وأما الرطب منه فنفع
أيضا وكثير الانفاخ جدا الا أن صعوده الى الرأس أقل وخروجه من البطن أسرع ومما يسرع
خروجه ويمنع ايضا من نفخه ويكسر انفاخه أكله بالملح الكثير والاصطباغ بالمرى من بعد أكله

فوق القدر مثل الجماع

والجماع ولا عقيب سبب
يوجب تشبع الحرارة
الغريزية بالأفراط
كالغضب والفرح ويكون
بعد مارق الطعام واحتاج
الى التنفيذ أو عند معالجة
الامراض الحادة * وأما
الشرب الاخر فمن نوع
تعديل جوهره ما هو في
كميته اذا لاكثر منه يفعل
فعلين متضادين فيفعل في
الاجسام الحارة زيادة
حرارة او دم حار أو تسخينها
أو تعقيمها أو تسهيلها الى
غور الاعضاء وفي الباردة
يفعل البرودة والرطوبة
على ما نصفه بعد وأما
كيفية فان لا يكون
للمحرورين شدة المراحة
غليظ القوام والمبرودين
شدة العفوصة رقيق
القوام وان لا يشتمد
للمعتدلين حرارة ولا يصبح
ولا طعم بشع ولا رائحة
مفرطة بل يكون مقبول
الرائحة لذذا الطعم جاريا
على اللسان لا بفعل قبضا
ولا مراهة ولا جوضة ثم
أصلحه للمحرورين
الابيض الرقيق المتخذ من
عنب فيه أدنى جوضة
وللمبرودين العتيق الصافي
الاجر القوي الذكي
وللمعتدلين المعتدل
والممزوج صالح لمن به
حر و ليس ضار لمن به ضعف
العصب وزيادة رطوبة
وأما تعديله في وقته فان
لا يؤخذ على الخلاء والحوائ

والمدافعة بشرب الماء البارد عليه والنوم على فراش أوطأ وأسخن وتكميد البطن بخرق حارة فان
كفي ونزل سريرها وخف البطن من أرياحه والاشرب عليه التليذ الصرف القوي المسخن قليلا
قائلا فان كفي ذلك والا أخذ الكموفى والتمرى والشهريارات ودواء الخبز وما أشبهها من
الجوارشات المسهلة ودخل بعد انحذاره الى الحمام وتجرع من الماء الحار ودفع بوقت الغذاء
الى أن لا يبقى من النفخ شئ بقائه بهذا الوجه يبقى ويسلم منه أن يولد القولنج النفخى فاما التليذ
فقلما يتولد من الباقي وذلك انه جلاء سريع الخروج من البطن والباقي بالجملة يسخن البدن
والرطب واليابس منه يخصبان البدن وماء الباقي ينقى الصدر ويلينه ويعين تولد الحصى في
الكلى والمثانة وجرم الباقي يفق سدد الكبد ويخرج الفضول من الصدر ويعين النوازل الرقيقة
التي تنزل من الرأس فيكون عنها السعال المقلق بالليل من النزول (قشور الباقي) وفي قشور الباقي
الرطب مراهة وقبض يثيران الفم ويخشنان الحلق ويرعبان الحوائق وفي اللب منه أيضا مادام
رطباً شئ من ذلك ويدفع هذه المضرة أن يغسل آكله فاه بماء حار ويتمضمض ويتغرغر به مرات
كثيرة حتى تفقد الحشونة المتولدة في فمه ولسانه ثم يمسك في فيه شيئاً من دهن اللوز والزبد أو دهن
الخل فان ذلك يدفع هذه المضرة (خبر العدس) وأما العدس خبز وجرمه كما هو فولد للدم الغليظ
الاسود ولذلك يتولد من ادمانه المالبخوليا والسرطان والدوالي ونحوها من اضطراب ادمانه
فيلينفص بدنه بمطبوخ الاقيون ويمججون القرنفل ويدمن الشرب الصافي الرقيق فانه يمنع من
تغلظ دمه وبأخذ عليه متى وقع في طبعه أو أكثر منه في يقل فنفخه الجوارشات السكاسرة للريح
والشرب المسخن اليسير الصرف ومتى اضطراب ادمانه لم يفعل غير اخراج السوداء بالاهليلج
الاسود والاققيون والبساج ليسلم بذلك من الامراض السوداء وينبغي ان يتركه بته من تعثره
الامراض السوداء كالمايلخوليا وابتداء السرطان والدوالي والبواسير فلا تعرض له البتة
(العدس في الجملة) وأما العدس في الجملة يبرد ويخفف وماؤه اذا طبخ بقشوره يلين البطن ومقشره
يعقل البطن ويسكن نازة الدم وينفع صاحب الجدرى ومن الامراض الحارة اذا طبخ مع الخل أو
مع ماء الحصرم ونحوه (الماش) وأما الماش فانه اذا أكله المحرورون ومن يحتاج الى تدبير لطيف لم
يحتاج الى الاصلاح ولا كانت فيه مضرة ينبغي ان تدفع عنه لانه يبرد ويغذو غذاء ليس بالكثير فاما
المبرودون ومن يعترهم الرياح فينبغي ان يدفعوا مضرة بالاعتماد الجوارشن الكموفى وأكله
بالخردل (اللوبياء) فاما اللوبياء فانه كثير النفخ وليس مع ذلك يصلح للعدة بل يغنى ويخرو ويصدع
الرأس أيضاً ولذلك ينبغي أن يؤكل بالخردل والخل والسذاب والمرى فان الخل يمنع تبخيره الى
الرأس وتولده الغثى والخردل والمرى يذهبان أيضاً بما فيه من تليينه المعدة وطيبانه وشهيانه
الى الطبيعة ويسرعان باخراجه من البطن والسذاب يكسر نفخه ورياحه (فاما الجلبان) فانه
لا يغذى به الا في الندرة فان اضطراب ادمانه مضطربة فليست لاحق مضرته بالاكثر منه من الخلاء
والدم ونفص البدن من السوداء بما ذكرنا من الادوية ومرخ خرا الظهور والعنق ومخارج
الاعصاب بدهن القسط ودهن السوسن ودهن النرجس والاستحمام بالماء العذب الفاتر ثم
الوقوع بعقبه في الماء البارد ليسلم من مضرته بالاعصاب وتغليظه للعواس وتوليد السوداء
(الترمس) وأما الترمس فانه قبل ان يطيب دواء لاغذاء وذلك انه قوى المراهة فاذا نفع وصب ماؤه
حتى تذهب مرارته كان أحداً محبوباً التي تغذى بها الناس وليس يحتاج الى اصلاح شئ من
هذه وتلاحق ضررها متى لم يدمن وان أكل الترمس اضطرابا اليه فينبغي ان يكثر معه من
الخلاء والدم لينقله الى طريق الغذاء عن الدوائية ويقل افساده للدم (وأما الجوارش) والدخن
والذرة فاما عاقلة للبطن والطبيعة ماسكة لهما محففة للبدن ولذلك ينتفع بها حيث يراد عقل

والليس ولا أيضا على
الطعام ولا على أكلة
سريعة وعقب صداع أو
ضيق نفس مريء أو في
ابتداء الرمد أو من به شيء
من أنواع الرمد الثلاثة
اليسبب أعنى التعب
والتهددى والقروحي
والأنواع المركبة منها ولا
من تقدمت منه أحوال
توجب التخلص للمنافذ
وانتشار الحرارة الغريزية
ولا على الخمار فانه ضار ليس
على ما بطن انه نافع وأما
الحركة فمنها حركة الاسفار
ومنها حركة الرياضة ومنها
الجماع وهو يصلح ان يجعل
في باب الاستفراغ أيضا
الأنار أينا ان نجعلها من
هذا الباب ومنها الحركة
النفسانية فحركة الاسفار
قد عملنا فيها رسالة على
حدة وهي مكتوبة فيها
بالشرح وأما الحركات
الرياضية فن أنوع تعدلها
ما يتعلق بالكيفية حتى
لا تكون متعبة طويلة
ولا قليلة جدا فأما
بالكيفية فحتى لا تكون
شدة فتكون كالطويلة
وان قصرت ولا ضعيفة
فتكون كالقليلة وان طالت
وأما في الوقت فان تكون
بعد انضمام الطعام الاول
في الاحشاء والاوردة وقبل
الطعام الثاني لا على الطعام
والامتلاء وأيضا لا على
الحواء المفرط أعنى على
بعد عهده بالطعام كافي

الطبيعة وتجفيف البدن ويمكن ان يغذى بها المستسقون والمترهلون ويدفع عنها اللبطن
بأكلاهم مع الدسم الكثير وتجفيفها للبدن بتهه الجمام والمرخ بالدهن وشرب الشراب الكثير
المزاج وأكل الاشياء الحلوة والدسم (خبز البلوط) وقد يتخذ من البلوط في بعض الاحوال خبز
وهو عاقل للطبيعة جدا وليس يسلم من مضرته اذا أدمن وخاصة من لم يعتده الا بالاكثار من الدسم
ومن الحلوة والاشربة الحلوة (الشاهبلوط) فأما الشاهبلوط فانه أمر عر وجابا لاضافة الى البلوط
الا انه أكثر رياحانة وأكثر غذاء ويدفع باستعمال الجوارشنيات المسهلة وشرب ماء العسل
الفصل الثالث في منافع الماء المشروب ومضاره وأصنافه وما لا وفق منه في حال دون حال
وما يدفع به المضار المتولدة منه وفي ذكر التلج والجد والماء البارد والحوارصنوف المياه ومنافعها
ومضارها وإصلاح ما يحتاج أن يصلح منها (الماء) في الجملة فلنذكر الآن الماء فنقول ان الماء
مركب الغذاء وموصله الى الأعضاء وبه قوام رطوبات البدن والأعضاء الاصلية ونضارة اللون
ورخوصة اللحم وهو يبرد البدن ويرطبه وينفع اصحاب الامزاج اليابسة والحرارة وبالضد والاقبال
من الماء والتقصير فيه عن مقدار الحاجة يجفف البدن ويوهن جميع الشهوات ويضعف البصر
وجميع الحواس ويسهر ويسرع بالهرم والذبول والافراط فيه يرهل البدن ويبرد العصب ويورث
النسيان والرعشة والسبات وسائر الامراض الباردة الرطبة والماء العذب يضرب ما بكيمته أو
بكيفيته وأما باستعماله في غير وقته الواجب أما بكيمته فاذا شرب منه بمقدار ما بعد المعدة تمددا
شديدا حتى تشاق النفس الى التي فانه في هذه الحال يسيء الهضم ويختلج منه الهيمضة وهذا أيضا
انما يكون اما لفراط العطش واما لطلب الشارب لذة برده فان كان عن فراط العطش ثم كان ذلك
لعارض وارتد كعب أو جمام أو أكل مالخ أو حلو أو حار فينبغي ان لا يعاود ذلك العارض وان كان
بالعارض عرض فينبغي ان تدفع مضرته وقته ذلك بالتي حتى يخرج الماء كله أو أكثره فاذا جاء الطعام
أمسك عن التي وصوب العطش ساعة وطلب النوم وجعل الغذاء من غذا ما لا يعطش وهو ما ليس
بمالخ كالتمكس ودور الطعام المتخذ بالمرى ولا الطعام اليابس كالشواء والكباب المملح والكرنالك
وليس بجلو ولا بحار بالفعل ولا بالقوة كالحلوة والحارة والامراق والاسفيداجات الكثيرة التوابل
والبصل والكرات والكواميخ والجن العتيق لكن يقتصر على البوارد الحامضة وعلى الاهل
والقربص ومن الطبخ على السكباج والزرباج وشرب الماء الصادق البرد فان لم يسكن العطش
فرضه بالسكجيين الساذج الحامض ورب التفاح ورب الرمان الحامضين وما أشبههم من الربوب
ووضع يديه ورجليه في الماء البارد ولم يساعد الشهوة مساعدة شديدة فان لم يصير قضم الثلج قليلا
قليلا ولم يشرب من مائه ما يمكن أن يمدد البطن فانه بهذا التدبير يمكن أن يسلم من مضرة الماء بكثيرته
التي تمدد المعدة ويصير سببا لسوء مزاج الهضم وانطلاق البطن والهيمضة (الضار بكيفيته) أما اذا
كان ذلك لطلب الشارب لذة برده فليقتصر على قضم الثلج قليلا قليلا فان ذلك يجزيه فيما يريد ويسلم
من تمدد المعدة وترققها بالماء ومنعه اياها من ان تحتوى على الغذاء ويتدبر بهذا التدبير حتى يبطل
هذا العارض عنه وهو يبطل في يومين أو ثلاثة فانه بهذا الوجه يسلم من هذه المضرة (الماء المضار
برده) وأما ان كان الماء انما يضرب برده الشديد كالذين تتغنى نفوسهم الامن الماء الصادق البرد
جدا واذا شربوه ساء هضمهم واعتراهم القراقر والنفخ والجشاء الحامض فينبغي ان يبرده بالقدر
الذي لا يغني منهم أنفسهم فقط ولا يتجاوز ذلك اشارة للشهوة ويكمدون المعدة بالحرق المسخنة
ويعرخون ابعدا الخلف من الطعام بدهن النارين ويعللون أيضا بالثلج البسبر عن الماء الكثير
ويدخلون من غذا الجمام ويتعرقون فيه ويأخذون من السكجيين السفرجلي والجوارشنيات التي
تقوى المعدة ولا تسخنها كجوارش الطباشير وهذه صفته (جوارش الطباشير) يؤخذ من

الصوم ولا على استغراغات

متقدمة أسهالية أو
جماعية أو عاقبة أو زقية
أو درورية أو انفجارية
وان وقعت ضرورة إلى حركة
قوية ضارة تدرج إليها
بالرفق وأما الحركة الجماعية
فينبغي أن لا تكون على
الحلاء الصريف فتورث
هيجان المرار وغير ذلك
مما تذكره ولا على الامتلاء
الصريف ولا عقيب فصد
أو اسهال أو حركة متعبة أو
حمى أو غشى أو ضعف بوجه
من الوجوه ولا على أطعمة
خفة عسرة الانضام ولا
عال في النكبة من منة
مثل تولد الحصى أو سلس
البول أو حرقة أو عسرة
أو ذبابيطس ولا مع أوجاع
المفاصل كالنقرس وعرق
النسا وما أشبهه ولا مع
آفات الحس والحركة
كالخدر والفالج ولا على
الرمد وضعف السمع ولا على
حين ما يصعب على الطبيعة
الانزال أو مع من لا يشتهي
أو بالتسكيف بغير صدق
شهوة ولا من هو يابس
المزاج خصوصاً بارده ولا
لمن هو بارد أعضاء
التوليد أو نحيف السحنة
أو ضعيف الأعضاء
الأصلية في الخلقة وتركه
أيضاً مضر معتاده إذا
اشتدت شهوته وبعد
عهده ولا سيما إذا كان
متداعياً متنعماً وكان خصب
البدن كثير الدم وأما

الطباشير الأبيض الحلال وزن عشرة دراهم ومن الورد المطحون وزن ثلاثة دراهم ومن السماق
المنقى من حبسه وزن درهمين ومن الجلبان وزن درهم ومن القاقلي الكباب درهم ومن المصطكى
والعود النىء من كل واحد وزن نصف درهم والشرية ثلاثة دراهم بماء السفرجل وماء التفاح وإذا
كان هؤلاء يشتهون مع هذه الحال الأغذية الحريفة ولا يشتهون الطعام إلا بها ومعها فينبغي أن
يطعموا سلقاً وخرلاً وبقياً بالسكنجبين أو بالمرمرتين متواليتين فإن زال عنهم هذا العطش والالام
أعزوا النىء ثلاثة أيام ثم عارده حتى يزول هذا العارض فبهذا التدبير يسلم من مضرة الماء العذب
المؤذى بكثرة كينته أو شدة برودته (الضار بحره) وأما الذين يميلون إلى الماء الحار منه ثم يفسد عليهم
هضمهم فينبغي أن يدرجوا قليلاً قليلاً إلى شرب البرد فالأبرد حتى يصيروا إلى الحد الذي لا يفسد
هضمهم ويأخذون رطب الفواكه القابضة الحامضة كالنفاحة والسفرجل ونقيع السماق بالماء
ورد حتى يحسوا بخشونة وقبض في الفم فعند ذلك لا يفسد ما كان من الماء يفسد بجزائره هضمهم ثم
يتدرجون إلى شرب البرد فالأبرد حتى تقوى معدتهم وتحتل من البارد ما لا يفسد معه الهضم
(الضار لا أخذه في غير وقته) فإما المضرة الحادثة منه عن أخذه في غير وقته فإن ذلك يكون إذا ذهب
الإنسان مثلاً منه إلى الالتذذ بالماء البارد أن يشرب منه الكثير وهو يطعم أو يكون طعامه حاراً
بالفعل أو معطشاً على ما ذكرنا فإنه في مثل هذه الحال يسبح الطعام في وسط الماء ويمنع الماء المعدة
من الانقباض عليه فإن كان ذلك عن الأغذية فليمنع على ما ذكرنا فإن لم يكن بدل عنها فليمنع
العطش وليتعلل بقضم الثلج ومص الماء وتجريه وترك الاستيقاظ منه على الطعام إلى أن يمضي
ساعتان أو ينام نومة ثم يستوفي منه ما يسكن به غمام عطشه فإن كان هذا العطش شديداً ولم يمكن
أن يصبر العطش شرب ما يشرب من الماء بشارب مزوج رقيق ودسم الغذاء فإن ذلك يسكن هذا
العطش ويسقطه وكذلك كونه في مكان بارد ووضعه على المعدة خرقاً مبردة على الثلج وفي الجملة
فإنه صابر على العطش بعد أن يصاب من الماء قليل يوهن العطش ويكسره ثم أنه يذهب به البتة
كما يذهب التصابر على المتساعل بالسعال وعن الحلق بالحكة فهذا الوجه في دفع المضار الحادثة عن
الماء المشروب بكثرة (مضار الماء والثلج ومنافعهما) وأما المضار الحادثة عن برد الماء والثلج فإن
أكثر ما يحدث ذلك بأصحاب الأضراس الباردة والأبدان الشحيحة والمشايخ والذين لا يزال معتز بهم
الأمراض الباردة وأصحاب المزاج الحار والألوان الحمر والعلوم الكثيرة والنبس العظيم فقلما
يحدث بهم ذلك بل لوغ الماء البارد في معدتهم وجوده الهضم والمنع من الوقوع في الجبات والأمراض
الحارة لأن المياه الباردة الصادقة البرد والثلج والجدم شأنها أن تمنع التهاب القلب والمعدة وعفن
الدم في العروق وهو يجمع أيضاً جرم المعدة فتحثي على الطعام احتواء قويا فيجود ذلك الهضم
ويحسن اللون ويحمره ويزيد في شهوة الطعام ولذلك نجد أكثر الناس والأعم الذين يشربون الماء
الحار صفراً خضراً خفياً متورمي الطحلبة والأكباد في أكثر الأمر ضعفاء الشهوة للطعام ناقصي
الشحم رديي الدم الذي في العروق مستعدى التهاب والعفن ونجد شاربي الماء البارد حمر الألوان
خصبي الأبدان قويي الأكباد والمعدة ضامري الطحلبة وهذه منافع جلييلة من منافع الماء الصادق
البرد والثلج والجدم والجليد لأن الماء الحار ما يسكن العطش فيضطر شاربه إلى أكثر منه فيصير
ذلك أيضاً سبباً لترهل البدن وفساد المزاج وابتداء الاستسقاء فأما الماء البارد فبالضد من ذلك فإما
مضارها فقد قلنا أن أكثر ما يحدث بأصحاب المزاج الباردة والمشايخ ومن يسرف في الإصابة منها
لاستلذاه أياها وهم الذين متى ذكروا الماء البارد استدعوه وشربوا منه وأكثروا ولم يدعهم
إلى ذلك عطش صادق وقد يحدث الماء البارد والثلج والجدم في هؤلاء أمر اضار بدرجة في العصب
والدماغ ويفسد الطمث من النساء حتى يقبل ويعسر خروجه فيورث أمراضاً رديئة ويولد في

فيها بعد النوم واليقظة

• وأما باب النوم واليقظة
فاستأنف تعديلها فان
يكون في الوقت الذي ينبغي
أعنى على الطعام مقدار
ما يحفظه على المعدة
ومقدار الوقت المفروض
بالطبع بالاعتدال وهو
قريب من اثنتي عشرة ساعة
يوزعها أكثره ليلا ومقدار
ساعة أو ساعتين نهارا ان
كان يتغذى وان لم يتغذى
فالليلة مكرهه له الا
لسبب من الاسباب
الموجبة للراحة عن تعب
شديد أو غضب مفرط أو
فكرة وغم والسهر المفرط
ضار لاسباب
الاضحية الضعيفة
والاضحية الحارة والنوم
المفرط ضار لاسباب
الابدان العلية الممتلئة
• وأما الاستقراغ
والاحتباس فالاعتاد منه
الفصد والاسهال والعرق
والبول والازال وقد قلنا
في الازال وأما الفصد
فينبغي أن يكون بعد
وجوب منه واحتمال من
السن والعادة والطبيعة
والقوة والفصل وينبغي
أن لا يكون بعد الحركة
والامتلاء والجماع والتعب
كيف كان الا عند
الضرورة ولا بعدما تقدمه
شرب ماء كثير أو شراب
مثير للاختلاط ولا مع ضعف
المعدة والقلب ما أمكن
وان يجتهد حتى يخرج
المقدار المطلوب من الدم

المفاصل وخرز الظهر وأخطا غليظة لزجة تتجبر على طول الزمان وتضر بمن به ورم في احشائه
أو خراج يحتاج أن ينضج وينبغي أن يحذر أن يشرب من الماء الصادق البرد جدا مقدار كثير دفعة
قبل الطعام وبعده للايظفة حرارة المعدة اذا شرب منه شيء كثير ضربة ويدفع هذه المضرات
منه بان تستعمل أصحابه ادراار البول والتعرق في الحمام وبالحرركات السريعة التي تهز المفاصل
هزا قويا متواترا شديدا كالأحضان والضرب بالصواع والدلك لجميع البدن حتى يحمر وممرخه
من بعد بدنه القسط ودهن السوسن والرجس ونحوها مما يسخن العصب ويطفئه ويماد بالبول
باعتدال بزر البطيخ اذا اقتبح بالسكروزن خمسة دراهم فان خلط به من بزر الكرفس والدوقو
والاينسون كان أقوى في ذلك (صفة دواء يدر البول) دواء يدر البول يستعمله المحرورون وعند
الخوف من التهاب البدن وفي الابدان والازمان الحارة يؤخذ من بزر البطيخ المقشر وزن عشرة
دراهم ومن بزر القرع الحلو وبزر الخبار من كل واحد وزن خمسة دراهم ومن بزر الهندابوز والفوفير
من كل واحد وزن درهمين ونصف ومن بزر الكرفس وزن درهم يستف من الجميع وزن خمسة دراهم
بماء الجلاب (صفة دواء آخر أقوى في ادراار البول) ويستعمل عند بدو التجبر في المفاصل وتولد
الاختلاط الغليظة في خرز الظهر وترهل البدن عن الاقراط من شرب الماء البارد يؤخذ من بزر
الكرفس وزن عشرة دراهم ومن النانخوا والدوقو وفوة الصمغ والابهل والاسارون من كل
واحد وزن درهمين ومن الفانيد السجزي مثل الجميع ويستف منه وزن خمسة دراهم بماء قسط
فيه برساوشان ويأكل في هذه الايام من ماء الحصى وخاصة الاجرقان هذا الدواء ان آدم استأصل
أوجاع المفاصل الغليظة ومنع من تكونها وقد يحدث عن الثلج والجسد والماء الصادق البرد مضر
شديد باصحاب الربو والسعال ويمنع من نضج الزكام فينبغي أن يجتنب في مثل هذه الاوقات فان لم
يمكن ترك البتة دفع ما يحدث من ضرره ما أصاب منه اما التخشين الصدر فالغرغرة بالماء الحار بعده
واما المنع الزكام من النضج فيصحب الماء الحار مدة طويلة على الرأس في الحمام في آخر التزلة وخارج
من الحمام في بدوها وأما منعه الخلط الفاعل للربو من الخروج فبان يستعمل بعده طبخ
البرساوشان وطبخ الزوفا أو يؤخذ من نورا لاجرة المجنون بعقيد العنب ويتغرغر بالماء الحار ويكمد
الصدر ويلقى العسل فان ذلك يدفع هذه المضرة وللماء الصادق البرد اذا أخذ منه بقدر الذي يشتهي
ضربة بعقب الحمام الحار جدا بعقب الحركة الغليظة والبدن ملتهب بعد التعب فآلم مضرة عظيمة
جدا وهوانه يبرد مزاج الكبد ضربة تبريد شديدة تؤدي الى الاستسقاء فينبغي ان يحذر في مثل هذه
الاحوال فان لم يطق الصبر عليه تجرع قليلا قليلا وان انفق في حال ان يشرب منه شارب ضربة
قدر الرى يود الى نكته يدا الكبد حتى يحس بالسخونة قد وصلت اليها ولا يحقه بالشراب من
الشراب القوى الصريف قدر رطل قليلا قليلا فان لم يجد بعد ذلك وجعا تحت الاضلاع العليا من
الجانب الايمن ولا قرقرة خفيفة اذا غمز على ذلك الموضع فقد سلم من شره وكفى هذا العلاج وان
وجد ذلك احتاج ان يعاود أخذ الشراب الصريف يأخذ أيضا بعض الادوية والجوارشينات
المسهلة والامروسياء والاثاناسيا نافعان في هذا الوقت والزنجبيل المربي وان يستف من النانخوا
وزن درهمين أو اللوز المر قدر درهمين ويجتنب الاغذية والفواكه الحامضة أياما ولا سيما الرمان
الحامض جدا وحماض الارج والحصرم والربياس فان هذه تسرع الى تبريد الكبد وكذلك الخل
وجميع ما اتخذ به ويجعل الغذاء أياما ماء الاسفيد باجات المبرزة والمطجئات والقلايا المطيبة بالا فويه
وفيما ذكرنا من تلاحق ما يحدث من ضرر الماء البارد والثلج والجسد وتفاضل أحدها على الآخر
كفاية فكذلك ينبغي ان نقول فيه بمقدار الحاجة وكذلك في الماء المبرد على الجسد والثلج والذي قد
أذيب فيه الثلج والجسد في ماء الحنفى وماء الآبار التي لا تجرى والادوية وفي الماء الذي يغلى ثم يشرب

في كرتين أو ثلاث عند ارادة

تسكين الاوجاع ثم يتبع بالسكون فلا ينام عليه فأما ان خولف هذا فحدث منه تهيأت من الامراض التي ذكرها ثم الفصد الزائد على المقدار الطبيعي يجعل شفاء العلة الموحجة من أى مادة كانت لان قوام الحرارة الغريزية متعلقه بالدم وقوام الحياة متعلقه بالحرارة الغريزية فلهذا الاحتياط والتوقي فيه أحسن وأبلغ وأما الاسهال أيضا فينبغي ان يكون أيضا عند قوة البدن وحاجته وبما يسهل الخلط الغالب الضار وبعد جودة الحمية وان لا يتعبه أو يتقدمه حركة عنيفة أو جماع وان لا يشرب عليه ماء كثير ولا يؤخذ في المعدة طعام كثير ولا يؤخذ عليه طعام مالم يخبس اسهاله وان يخفف الطعام والشراب في ذلك اليوم جدا ويبلغ بادي ما يمكن منهما وبما يتصل بهذا الباب تدارك من شرب المسهل ولم يسهله أو أسهله فوق المقدار الذي ينبغي فأما القيء فان الكثير منه يفسد فسادات كثيرة وفي استعماله في الاوقات منفعة عظيمة لبعض الناس على الرقي ولبعضهم على الطهارة وأولى الاوقات به الشتاء وأما الدور فينبغي ان لا يكون مفرطاً ولا

وفي ماء القطر وماء المطر وكذلك ينبغي ان نقول فيه بمقدار ما يليق بغرض كتابنا هذا أعني ان نذكر من ذلك ما هو النافع والمطلوب فقط دون العال والاسباب فقول ان الجدي بفضل بعضها على بعض بحسب فضل الذي منه كان فيكون الكائن عن الماء الذي هو أجود أجود وعن الماء الذي أردأ أردأ (الجدي في الجبل والثلج) وأما الثلج فيختلف بحسب المواضع التي يقع عليها فانه ربما يقع على جبال ومعادن كبريتية وزاجية ونحوها فما كان فيه من هذين طعم مستبان أو رائحة منكورة فردى لا ينبغي ان يستعمل فان لم يكن بد من استعماله أصلح وتلوح ضرره على ماسنين ونقول فيه عند ذكرنا المياه الرديئة وما كان فيه تغير من ريح أو طعم أولون منكروه وأردأ فليختار السليم وأما الجدي فان كان من ماء جيد مختار فلا كثير فرق بينه وبين الثلج النقي الا ان الماء المبرد به أبداً المحذوران فم المعدة ومن أجل ذلك يكون أصلح لمن يحتاج الى التبريد الشديد كالجمومين والمتهبين وأردأ لمن لا يحتاج الى ذلك ومن يؤذيه الماء البارد جدا وانما تضطر اليه الشهوة فانه لا يمكنه ان يشرب غير الصادق البارد فأما ذابة الثلج والجدي في الماء وتبريد الماء به آمن خارج فانه اذا كان الماء ماء جيداً مختاراً وكذلك الثلج والجدي لم يكن بين ذلك فرق بقية اللهم الا ان لا يبرد الماء به ما من خارج بقدر ما يبلغ برده برد الماء المذاب فيه الجدي والثلج فأما اذا كان الماء جيداً والجدي والثلج رديئين فتبريده به ما من خارج أصلح من اذابتها فيه وبالضد وأما اذا كان الماء رديئاً والثلج والجدي جيدين سليمين فكلما أكثر منه في ذلك الماء كان أصلح وماء القني في أكثر الامر يصلح باذابة الثلج فيه لان أكثر القني مختلف في الجودة عن الماء الكائن عن الثلج وقبلما يصاب ماء قنائة يبلغ من رفته في قوامه وسرعة نزوله عن المعدة وخفته عليها وقلة انتقالها واسراع السخونة والبرودة اليه واسراع نضج ما يطبخ به ما عليه ماء الاودية الغزيرة الممتدة عن الثلوج الكثيرة السليمة وهذه الفضائل التي من أجلها يكون الماء مختاراً موثراً على غيره فأما الجدي فاذا كان من ماء الوادي فاذا بته في ماء القني أصلح في أكثر الامر فأما اذا كان من ماء قنائة فعلى حسب حاله من حال ذلك الماء (ماء القني الجارية) وأما القني الجارية فأفضل في أكثر الاحوال من ماء الآبار الواقعة اللهم الا ان يوجد في ماء القني الجارية طعم أو ريح منكورة غريب فاما في أكثر الامر فان ماء القني الجارية أرق وأخف وأسرع نزولاً عن المعدة من ماء الآبار الواقعة وقد ذكرنا فضائل الماء فليكن الاختيار له بحسب ما لا سيما فصيلته في سرعة نزوله عن المعدة فان هذه الفضيلة تفوق جميع الفضائل الاخر (ذكر ماء الوادي) ذكر بعض فضلاء الاطباء وقد مائهم ان ماء الاودية يضر عن عمداده القولنج اضرارا أكثر من اضرار ماء القني (الماء المغلي) وأما الذي يغلي ثم يبرد ويشرب فأقل نفعاً وأوفق لمن يعتره النسخ في جوفه وهو أقل موافقة للمحرورين والمتهبين (ماء القطر) وأما ماء القطر فسريرع النزول عن المعدة والنفاذ الى الاعضاء والخروج بالعرق والبول الا انه سريع التبخير الى الرأس ولذلك يضر في هذه الحالة بالذين غلبت رؤسهم سريرعاً وتظلم أعينهم ويسرع اليهم الزكام والنزلة (ماء المطر) وأما ماء المطر فرىء حلو خفيف سريع النزول عن المعدة الا انه مهيئ للعفونة ولذلك تكون مائة الدم الكائنة منه مهيئة للتعفن واشعال الحيات فلذلك ينبغي ان يحتنبه المتهبون لتعفن الدم وتولد الحمى ولا سيما في زمان الحريف فانه أشمر ما يكون هو في نفسه في هذا الوقت وأشد ما يكون أيضاً استعداد العفونة في هذا الوقت فن اضطر اليه فليشرب به السكجنين الساذج الحامض فان ذلك يدفع مضرته هذه وقد كاذرنا قبل المضار الحادثة من شرب الماء الغير البارد بانه يهيج الاحشاء ويصفّر اللون ولا يبلغ من تسكين العطش مبلغ البارد فيحتج لذلك الى الاستكثار منه فيصير بكميته أكثر ضرراً من اضطر الى ذلك فليقل أعديته الى الجوضة فيجعلها من المتخذة بالخل والرائب الممخض وحمض الاترج والمصل ونحو ذلك ويشرب عليه ربوب الفواكه الحامضة ويحترى ويتطلب المراقدة والمساكن الباردة والرطوبة النزهة ويحذر التعب والاسل من الحلو

أيضا قبله وكذلك العرق
المقالة الثانية في

الهواء

الهواء الحار المسخن للقلب
يحلل الجلد ثم هو مكثف
له مهيتى لعفونة المزار
والرعاف والصداع
والحميات الحادة قليلة
الضرر للأبدان التي
مزاجاتها الطبيعية حارة
أو مزاجاتها الخارجية عن
الطبيعة باردة كثير الضرر
لن هو بالضد والإحتراس
منه بالأكل كثرة والخامر
وغير ذلك (فمن ضربه
الهواء فأضر به) أما
الأبدان الحارة اليابسة
المهزولة فيعرض لهم من
ذلك حتى يوم أوجى عفونة
وربعاء عرض لهم الصداع
وبعرض لهم الصداع
والرعاف وغير ذلك وأما
أصحاب الأبدان الباردة
الرطبة فيعرض لهم صداع
لين وضيق نفس وضعف
المفاصل وتعذر الحركة
ويردهم إلى الاعتدال
(علاجه) فينبغي أن يشم
من أصابه الكافور
والصندل وماء الورد
ويغسل وجهه ويديه
ورجليه بماء الورد المبرد
أو بماء بارد ويغذي بغذاء
خفيف لطيف مزورى
حصرمى أو نشوق أو
كشكبة ويغسل قلبه
ببقله الخمق أو بصندل
وماء ورد وكافور ويشم
الروائح الباردة ويسقى
الأشربة الحامضة من

والمالح والتشف واليابس فانه هذا التدبير يمكن أن يسلم من مضار الماء الحار ولا يدع مع ذلك أن
يبرده بجميع ما يقدر عليه من الرفع في الهواء بالليل ودفنه في النهر في السراديب وفي وسط الرمل
المبلول ونحو ذلك مما يقدر عليه ويتخذله وقد ذكرنا من دفع المضار الحادثة عن الماء المشروب
بكثرته أوجره أو برده أو باستعماله في غير وقته ما كفى وقد يحدث أيضا في الهضم ضرر وفساد بقلة
شرب الماء وذلك لفقد العطش وتدفع هذه المضرة بأن يشرب الماء وإن لم يشربه قدر ما كان يشغل
إذا شرب وبعده المعدة ثم ينبغي أن يتعالج بالحق على ما ذكرنا حتى يزول هذا العارض ويحدث
عطش معتدل يصاب به من الماء قدر الحاجة وليس ينبغي للناس في هذا الكتاب أن يطالبوا بزيادة
الأسباب والعلل في كل موضع منه لا نأخذ ذكرنا أن نأخذ في ذلك إلى العلاج النافع
نفسه ولا نأخذ في ذلك لظال هذا الكتاب طولا مفراطا جدا وغرقت العلاجات النافعة
وضاعت في خلال الكلام في الأسباب والعلل وذهب الانتفاع بها عن ليس له غاية الدربة في
الصناعة وعن العوام جملة إذا كانوا لا يجدونها متبعة منظومة بل مفترقة متبددة في خلال
كلام ليس في وسعهم فهمه فنأجل ذلك صار هذا المسلك أنفع للجميع وذلك انه يقف من فن أهل
الصناعة على مطالبه وقوفه فاسهلا لا تنظام المعاني وترادفها فينتفع باستعمالها ولا تضربه قلة معرفته
بعلاها وأسبابها وأما العالم الدرب بالصناعة فتجمع له ذكرها حتى يكون نصب عينه وذنه
وتصوره لاختصار الكلام فيها وإيجازه وهو غنى لعلمه بعلاها وأسبابها عن إعادة القول فيها فلنقل
الآن في ضروب المياه (صنف المياه) الرديئة التي فيها كيميائية رديئة كالمقايض العفص
والمالح والكبريتي والمعدني والكدر والغليظ جدا والرقيق جدا والعفن ونقول فيما يدفع به ضررها
عند الاضطراب إلى شربها وفي بعض ما ينتفع منه به فنقول انه من البين أن جميع هذه المياه
مطرحة الا عند الاضطراب وللتداوى بها أو لفقد الماء المشروب ونقول (الماء القابض) ان الماء
القابض ينفع من استطلاق البطن وورهل البدن وكثرة التحلل منه ويضر بعقله للطبيعة وأما
البول وبطوله من فم المعدة وسده مسام البدن وتخفيفه اللحم بقلة نفوذه إلى الأعضاء
واضراره بالصوت والنفس بتخفيفه قصبه الرئة وهذا الماء في أكثر الأمر شبي أو زاجي أو حديدي
أو ما يجرى على الحجارة التي فيها طعم هذه أو أرض فيها بلوط وخرنوب كثير أو ضرر من الأشجار
القابضة العفصة وتدفع هذه المضار بأكل العسل وشربه بماء العسل وشربه دهن الحسل الجبل
على نقيع الزبيب وتدسيم الغذاء وإدخال الحمام وينفع هذا الماء من زلق الأمعاء واستطلاق
البطن ودرور البول وكثرة جري العرق والطمث (الماء المالح) وأما الماء المالح فانه يطلق طبيعته
من لم يعتده ثم انه يعقله ويولد الجرب والحكة والبهق والقوابي والنايل وتدفع هذه المضرة بشرب
الدهن وتدسيم الغذاء وخرج الماء بالسكنجبين الحامض وربوب الفواكه الحامضة والاكل منها
في إبانها وما يصلحه ويكسر أيضا طعم ملوحته أن يلقى فيه السويق الجيد المقلى ثم يصفى عنه
مرات ويخرج فيه قطع التفاح الحامض أو النبق أو الزعرور ويترك فيه يوما وليلة ثم يصفى أو يطرح
فيه الطين الحر الذي لا ملوحة فيه أو من الأجر الجدي أو من خرف التنور ثم يصفى عنه ويشرب
أو يغلى غليانا شديدا طويلا ثم يبرد بأشده ما يقدر عليه من التبريد ويصفى عما يرسب أو يقطر من
حباب أو حرا رقيقة فيعذب القطر فان احتمل محتمل مؤنة تقطيره بالطوبه على صنعة ماء الورد
قطر عذبا أو قريبا من العذب بحسب لين نار وغاز ملحه فانه متى كانت ملوحته عن ملح غليظ فارقته
الملوحة بهذا العلاج مريعا ومتى كان عن نواذر أو زهر الملح أو البورق كان ذلك فيه أعسر وقد
ينتفع بهذا الماء من يكثر به الخراجات والديلات ومن بهرهل في المعدة والبدن وعرق من (الماء
الكبريتي) والماء الكبريتي يهيج الصداع ويظلم العين ويضعف المعدة ويسخن الكبد ويجعل

أشربة الفواكه ونظرو

بعد ذلك هل تحرك فيهم
شيء من الاخلاط وهل
تخمرت فيهم البخارات
وحركة الاخلاط
يستدل عليها بأوجاع
منتقلة في الاعضاء وقور
في الحركة ولا سيما ان كانت
الاخلاط ثقيلة أو رطبة
وكغرز الابرولذ في
العضل لا سيما ان كانت
الاخلاط مرارية وتستدل
على البخارات بدوى في
الرأس وظلمة في العين
وصداع متصل ولا سيما
مبتدئ من خلف مع قلة
الثقل وتولد السدد
والدوار مع الخففة فان
هاجت الاخلاط الثقيلة
فالفصد نافع لها كيف
كانت وأما المرارية فينبغي
أن يستفرغ لابل كل
ما يستفرغ المرار ولكن
بما يجتمع الى ذلك
التطفئة كثير خشت وغر
هندى وسويق النبق
وما أشبه ذلك وإذا ظن
ان الاخلاط ليست بكثيرة
وانما تؤذى بالحركة
فلا اشتغال بتسكينها عما
يرد ويسكن أولى على حال
حتى لا يتعقب الاسهال
ضعف ومما ينفع منفعة
بالغة الرائب الحامض
المبرد والفقاع المتخذ من
كشك الشعير ومن الاغذية
أنواع القرص بالسمك
ولحم البقر اذا كانت القوة
الهاضمة في المعدة قوية
وللرمان المُر خاصة في هذا

الدم مستعد للقفونة الا أنه يكسر الرياح وينفع من وجع الصلب والمفاصل العتيق شرب أو استحم
به (دفع مضار هذه) ويدفع مضار هذه بان لا يشرب في وقت غرقه بل بعد وقت طويل وبعد صبه من
اناء الى اناء وخاصة الى الخرف الجديد فانه ينفس عنه بهذا التدبير أكثر انجحة الكبريت ثم يصب
على طين حروي يصفى عنه ويشرب برب السفرجل والرياس وحماض الارج والمان أو عاها
أو يؤخذ من هذه الفواكه قبله أو بعده ويحذر ان يشرب على هذا الماء شراب أو عجز به (الماء
المعدنى) فأما الماء الجارى على المعادن فالقابل لكيفية النحاس ينفع من يعثر به القوانج الصعب
الشديد وتولد سحج الامعاء العسر المتاكل الوافل في جرم المهي وينفع أيضا من به قرحة عفنة
عتيقة في رثته وتدف مضرته بالاخذ والاكثار مما يغرى ويمنع كون السجوح كصفر البيض
والطين والصمغ وشحم المعز والارز باللبن ونحوها (الماء الحديدى) وأما القابل لكيفية الحديد
فانه يقوى المعدة ويضر الطحال ويزيد في الانعاظ الا أنه ماء قابض حامض فينبغي أن يصلح بما يصلح
به القابض ويشرب بماء السكر أو بماء العسل (الماء الرصاصى) والقابل لكيفية الرصاص
يولد القوانج الشديد ويحبس البول ولذلك ينبغي أن يتلاحق بما يدر البول ويسهل البطن (الماء
الذهبي والغضى) فأما الماء المتولد من معادن الذهب فهو دون ماء النحاس في رداة وهو ينفع من
الخفقان والتوحش والماليخوليا وكذلك الماء المتولد في معادن الفضة فانه دون الرصاصى
ومضرته وينفع أيضا من الخفقان (الماء الكدر) فأما الماء الكدر الغليظ فينبغي أن يصفى قطرا
من خرف أو تقطيرا من ابريق أو بالطبخ والصوف المنفوش على هذه الصفة وهي أن يجعل الماء
في اناء فخار ويوضع على رأسه قصب مشقق وفوقه جزء صوف نقي مغسول ويوقد تحته وقودا رقيقا
ويعصر الصوف متى ابتل بالبخار أو يغلى غليا ناشدا ثم يبرد تبريدا قويا ويصفى عما يرسب أو يلقى
فيه شيء من النشا ومن السويق فانه يصفى الماء ويروق عن النشا عن الدقيق مرات فان اضطر الى
الشرب منه قبل اصلاحه مضطرا أخذ ما يفتح السدد في الكبد وما ينقى المجارى في الكلى والمثانة
مما قد ذكرناه قبل واغتذى بماء حمص وماء الباقلى وأكل البطيخ والهليون والخرشف فان ذلك
يمنع من توليد السدد في الكبد والجارة في الكلى (الماء النقطى والقيرى) وأما النقطية والقيرية
فأما حال الكبريتية (الماء المر) وأما الماء المرفى ينفع من تنقيج السدد وتلطيف الاخلاط الا أنه
يفسد الدم وينهك البدن بكثرة الاسهال فلذلك ينبغي أن يطرح فيه السكر أو يقطع فيه قصب
السكر أو يلقى فيه من الخرنوب الشامى شيء كثير فهو أجود أو من حب الاس أو من العناب أو من
البسر المطبوخ ويتعاهد الاغذية الممسكة للبطن (الماء المنين) وأما الماء المنين فضرته تعفين
الدم ويدفع ذلك بجزءه في الماء ورد وطبخه بالا فاويه والطيب كالصطى والعود والاذخر
والسنبلى والسعد والقرنفل (الماء الاجامى) وأما الماء القاقم والاجامى فانه يهيج الاحشاء ويفسد
المزاج ويؤدى الى الاستسقاء وينبغي أن يصلح بالطبخ الطويل والتصفية الطويلة البليغة ثم
يشرب بالشراب القوى لسلايطول وقوفه على رأس المعدة ويكثر في الغذاء من الامير باريس
والكبر الخمل والمان الحامض ويتعهد تضخيم المعدة والكبد بالورد والصندل والناردين والسعد
والاذخر (ما يكسر رداء المياه في الجملة) وبالجمله فانه تكسر المياه الرديئة بالشراب وربوب الفواكه
اللذيذة والاخذ منها أنفها وأشد نكايها في الابدان المريضة لا سيما التي أمراضها موافقة لما
يحدث عن هذه المياه وأما التي أمراضها مضادة لما يحدث عن هذه المياه فقد ينتفع بها فاما
الابدان القوية الوكيدة الصلبة فلا يكاد تؤثر فيها رداء هذه المياه مريعا أعنى في يوم أو يومين والى
أسبوع وفيما ذكرنا من منافع الماء المشروب والتنج والجد وسائر المياه ودفع مضارها كفاية
وبلوغ في غرض هذا الكتاب

والحامض أشد تطفئة منه
 إلا أن فيه فضل خشونة
 ولأن أكثر نكايه الهواء
 بالقلب والتفاح مما ينفع
 في هذا الباب منقعة بالغة
 (في الذين أضرمهم البرد)
 قال أبو علي البرد يفعل في
 الأبدان على الاطلاق
 أفعاله التكتيف والتحصيف
 وجمع الحرارة الغريزية
 في باطن الأعضاء ثم
 تطفئها آخر الأمر ثم
 الهلاك والبرد يقاوم اما
 بالمزاج الطبيعي البارد اذا
 الشئ لا ينفع عن شبيهه بل
 عن ضده أو بالمزاج الحار
 القوى الممانع فان الضد
 اذا قوى على مدافعة
 الضد لم ينفع عنه والبرد
 اذا فعل التكتيف فقط ولم
 يتعد عنه أوجب منع
 البخارات عن التحلل في
 الأبدان الممتلئة وخبث
 وجلب العفونة وعوارض
 العفونة وأما الأبدان
 النقيصة فان التكتيف
 المعتدل يوجب فيها حصر
 الحرارة الغريزية حتى
 تجتمع فتقوى فيجود فيها
 هضم الغذاء ونصح
 الاخلط أبلغ وأكثر وأما
 اذا قوى البرد حتى يغفل
 باطن العضو فانه لا محالة
 يطفى الحرارة الغريزية فان
 تدور لسرعة بضدها أعني
 بما يجذبها من المبادئ
 التي هيئت في الطبيعة لها
 فيها ونعمت والاعفن
 العضولان العفونة تابعة
 لتعطيل الرطوبة عن

الفصل الرابع في منافع الشراب المسكر ومضاره وصنوفه وما لا وفق منه في حال دون حال
 ودفع المضار الحادثة عنه والاعراض اللاحقة به (الشراب في الجملة) فلنقل الآن في الشراب
 المسكر وأنواعه ومنافعه ودفع مضاره فنقول ان الشراب المسكر يسخن البدن ويعين على الهضم
 للطعام في المعدة وسرعة تنفيذه الى الكبد وجودة خضمه هناك وتنفيذه من ثمة الى العروق وسائر
 البدن ويسكن العطش اذا مزج بالماء ومن أراد به تسكين العطش لا غير فليصب عليه من الماء
 بقدر ما يخفى طعمه كله ثم يشربه فيه يسكن العطش وينفذ الماء ولا يسخن به ويخصب البدن متى
 شرب على أغذية كثيرة الاغذا، ويحسن اللون ويدفع الفضول جميعا ويسهل خروجها من البدن
 بالنجوى البول والعرق بالتحلل الخفي الذي بالماء ويخرج الصفراء، أيضا في البول يوما فيوما فيمنع
 ان تكثر كميتها أو تسوء كيفيتها ولذلك هو عون عظيم على حفظ الصحة اذا شرب على ما ينبغي ويصلح
 وقتا وقتا وبالقدر المعتدل الذي تقهره الطبيعة وتسئولى عليه ويطيب النوم ويثقله فتستريح
 الآلات النفسية راحة أكثر من راحتها عند النوم على غير الشراب فيكون البدن من بعد ذلك
 النوم أقوى والحركات أخف وأسهل والحواس أذكى وألطف والهضم أجود وأبلغ أطول النوم
 وقلة الحركات فيه ومن تركه عن اعتياده برد بدنه وهاجت به الامراض السوداء وقلة
 وضعت هضمه كلها (كمية الشراب) والمقدار الذي ينتفع به في هذه الوجوه ثلاثة حدود كميات
 أولها ان يشرب بعد الطعام مع الماء بقدر ما يسكن العطش سكونا تاما ولا يراد به غير ذلك من تفرج
 النفس وتطريها وهذا هو الحد للمحرورين وأصحاب الأبدان الملتبسة جدا ومن يحصى جسمه
 عليه والحد الثاني ان يؤخذ منه الى أن يبلغ ان يسر النفس وبطريها باعتدال في ذلك من غير
 ثقل في الحواس والرأس ولا ميل الى النوم شديد فاما اذا جاوز ذلك الى تلجج اللسان وفقد صحة
 العقل واضطراب مفاصل البدن وضعفها عن الحركات فانها حالة السكر وذلك ضار جدا في وجوه
 كثيرة ولا سيما اذا ترادف وقواز قد ينفع اذا لم يتواتر ولكن يكون في الشهر مرة أو مرتين أكثره
 فانه في هذه الحالة يسخن البدن ويرطبه ويرقق اخلاطه ويقطع مجاريه ويذكي حواسه ويحلل كلما
 قد بدا يتعقد ويجمع فيه من فضلات رديئة ثم يخرجها بعد بالمجاري والمنافس ولا سيما ان شرب
 من غده هذا اليوم الماء فان الماء في هذه الحالة يجيى الى جميع ما قد حاله الشراب ورققه فيجذب
 ويدفعه ويسهل خروجه ويحيى الى جميع ما قد سخن من الأعضاء بالشراب فيبرده ويعيده الى
 اعتداله ولذلك من أجود الاشياء في حفظ الصحة أن يجعل الشرب بعد يوم الشراب من الماء وحده
 وما كان من الأبدان ملتبسا جدا فينبغي اذا شرب الشراب يوما ان يشرب الماء يومين أو ثلاثة
 وما كان منه هادون ذلك فبمقدار ما اجها حتى يكون ذلك يوما يوما فأما السكر أو الشراب على
 الخمار ومداومته وموازته لحباب الامراض الرديئة المهلكة وان يبتقى البدن على هذه الحال
 كثير بقاء حتى يقع في الامراض الرديئة كالصرع والقالج والعرشة والامراض الحادة وتورم
 الاحشاء لاسيما التكد والديملات والخراجات وفساد العقل وكدر الحواس وضعف الحركات
 وترهل البدن وذهاب الشهوة للطعام وهو يختلف في أفعاله هذه بحسب اختلاف أنواعه (الخمر
 الاسود) والاسود الغليظ الحلو منه أكثر اغذاء وتوليد اللسد والدم الغليظ الاسود وشهره المن
 يتره الامتلاء والامراض السوداء وخبرها للهنوكين وأوقفها لمن يريد ان يزيد في لحمه (الخمر
 الابيض) والابيض الرقيق أرقها اغذاء وأوقفها للمحرورين فان الشراب له مع اسخا ان الأبدان
 أن يخرج الصفراء التي تولد قليلا قليلا في البول كما ذكرنا قبيل في دفع كون الامراض المرارية
 ولا سيما مثل هذا الشراب فانه لا يسخن كثيرا اسخا ويدار البول ادرازا صالحا كثيرا (الخمر
 الاحمر) والاحمر المعتدل في غلظه ورققه اغذاء الشراب وهو يولد ما جيدا (الخمر الاصفر) وأما

عن الحرارة الغريزية

المدبرة لها ولا سببلاء
الحرارة العرضية عليها
حتى يتصرف فيها الاعلى
نحو ما يتصرف فيها الحرارة
الغريزية (وعلاج) منع
التكاثر هو الاستحمام
والتمرخ والتدلك والغمر
ولا سيما الاستحمام
بالماء البني طبخت فيها
المليينات مثل الثخالة
والبابونج والبنفسج
واكاسيل الملك والشب
وأما الدهن فينبغي أن
يحتب في علاج التكاثر
اللهم الآن يعقب التمرخ
به بغسل شديد حتى يبطل
سده المسام ويبقى تليينه
وأما التحفظ عن عقوبات
الاطراف فالوجه في ذلك
التدلك بالادهان الحارة
جدا مثل دهن البلسان
والنقط ودهن الحنيت
وغير ذلك فاذا بدا بالتعفن
فالشرط على ما بينا في
رسالتنا في تدبير المسافرين
وأما حفظ القلب والاحشاء
عن البرد وتقوية المزاج
الحار المانع ضرر البرد
فبأخذ المجونات المسخنة
والشراب الصرق العتيق
والشوم خاصة لاسيما مع
الشراب وغير ذلك فاذا
تأذى الانسان بالبرد فن
الصواب له أن يحسى
المرقعة الدسمة اللحمية
الممزوجة بالشراب المبزرة
بالفاصل والثوم والدارسيني
فليكن هذا كافي في أمر
البرد (فمن تأذى بالروائح

الاصفر المر الطعم القوى جدا فانه يسخن اسخانا قويا ويضر باصحاب الا مزاج الحارة الا ان يكثروا
منه جدا ويثقلوا عليه بالفواكه الباردة (الريحاني) والريحاني منه أكثر صعودا الى الرأس
وتصدىعه ولذلك ينبغي ان يحذره من يعتريه الصداع والرمد ويسرع الى رأسه الامتلاء ويدفع
مضرته متى اضطر الى شربه مضطربا بشم الكافور والياحين الباردة وتبريد الرأس بالماء وردد الصندل
والخل ودهن الورد والتنقل عليه بالسيفرجل وجميع ما يمنع صعود البخار الى الرأس وهو جميع
الفواكه الحامضة القابضة (العتيق) والعتيق أكثر تخفيفا للبدن الا انه أقل بخارا والحديث
كثير البخار سريعه الا ان بخاره بخار رطب لا ينكث في الرأس كثير نكابة كما ينكث في فيه الريحاني
والاصفر المر العتيق جدا (الصرف) والصرف أوفق للبطن وأجود في كسر الرياح وهضم الطعام
وأرد للرأس في تخثيره والصعود اليه (الممزوج) الممزوج بالصد والمعتدل المزاج فاعتدل في ذلك
وينبغي ان يكثروا من اجبه للمعمرين ولا سيما ما كان أقوى وأعنى حتى يبلغ ان يحس له بكثر طعم
ويقله للمبرودين ويعتدل فيه أصحاب الابدان المعتدلة (الكدر) والكدر من الشراب لا ينفخ
السدد بل ربما ولداهو والتقعقع في المفاسد والحجارة في الكلى والغليظ القوام وهو أغذا وأوفق لمن
يريد أن يخصب بدنه والريق أجود لمن يريد تلطيف تدبيره (القابض) والقابض منه أوفق لمن
يحتاج الى قبض الطبيعة وعقلها وتقوية المعدة وهو في دفع الفضول واخراجها مختلف عن سائر
صنوف الشراب (القهوة) وهو نوع من الشراب أوفق للمعمرين غير انه يسقط الشهوة للباه
(المشمس) والمشمس يسرع الى توليد الحيات وتنفين الدم (الزبيبي) ونبيذ الزبيب المجرد يذهب
مذهب الشراب الاسود الغليظ الا انه أقل اسخانا منه للبدن وهو أقوى قبضا وأما المعسل
والمشمس العتيق فانه يسخن اسخانا قويا وينقي الكلى وينفع من أوجاع المفاصل الغليظة (المصري)
ونبيذ العسل ولا سيما المصري المتخذ من العسل وماء النيل الكدر فلهب جدا كثيرا التواءيد
للمرار ونبيذ التمر والدوشاب كثيرا التواءيد للدم العكر قليل المعونة على الهضم مطلق للبطن اطلاقا
ليس بالنافع جدا بل كانه اطلاقا يثقل على الطبيعة ان تحميه (السكري) وأما نبيذ السكر
فصدع سريع الصعود الى الرأس الا انه يدر البول وينقي الكلى والمثانة ويذهب بجشونة الصدر
والرئة (نبيذ انقانيذ) وأما نبيذ القانيذ فانفع للصدر وأشد اطلاقا للبطن وأقل نفعا الا انه يطفو
على المعدة ويغثي ويسخن الكبد ويوزمها وفي الدم المتولد منه حدة وحرارة لان في القانيذ السجزي
قوة من لبن العشر فاما الخزانى فاخذها ماخذ السكري الا انه أقل جلا وأكثر تليينا (نبيذ الحنطة)
وأما الانبيذ المتخذة من الحنطة والشعير والجوارس فكلها مقصرة عن منافع الشراب وخفة
منفخة (نبيذ النار جبل) وأما الماء السائل من عرق النار جبل فمسخن ومقصر عن الشراب في
منافعه (نبيذ الرمان) وكذلك نبيذ الرمان وجميع ما يتخذ من النبيذ من الفواكه كالرمان الحلو
والتوت الحلو والكمثرى ونحوها فكذلك مقصر عن منافع الشراب والاجود انها لا تستعمل لانها
تغلظ وتنفخ لكن نبيذها على كل حال أقل في ذلك من عصارتها (أول مضار الشراب) فلنرجع الآن
الى ذكر المضار التي لا تزال تحدث من شرب الشراب وذكر ما يدفعها فنقول ان المضار التي
لا تزال تحدث من شرب الشراب هي الصداع والرمد وحى الكبد وذهاب شهوة الطعام والغثي
والسدر والدوار والعشة والجار (الصداع بعقبه) فمن كان يكثر به الصداع عن شرب
الشراب فليختار الابيض الرقيق منه والقديم الرجح وان اضطر الى غيره فليكثر من اجبه حتى يفقد طعم
الشراب وليتنقل عليه بالسيفرجل الحامض أو يربه اذ لم يصب بالسيفرجل ويضع على رأسه في وقت
الشرب خرقا مبردة بالماء وردد الكافور وينشق عند النوم دهن الورد وبشم عليه البنفسج والينفور
ونحو ذلك (الرمد بعقبه) فاما من يسرع اليه الرمد بعقبه فليشرب ساعة يفرغ من الشراب

المنته (قال أبو علي العلاج لهم بشم الكافور والصندل والاستنشاق من دهن الزرد والبنفسج والتيلوفر هذا اذا لم تكن الروائح نزيهة جائية فان كانت نزيهة جائية فعلاجه المقابلة بأنواع البخور والوردى ورائحة المسك والزعفران وصب الماء الحار على الرأس (فمن أضربه رائحة الفحيم) قال أبو علي الفحيم رائحته تفعل تسخيناً وتجفيفاً وتوهيناً لقوة الدماغ بحسب الكيفية السميكة دون الكمية (وعلاجه) شم الفواكه والاسيما القابضة لتغلظ الروح مع الملاءمة وشم الكافور والصندل واحراق قشور الرمان والسفرجل فان تأذى الانسان وبلغ الى التصديع فانه ينفع بالماء الحار يصب على الدماغ ويتعاطى النوم ويديم الاستنشاق بالماء العذب وغسل الانف وتشديد تنشق الماء الورد وغير ذلك وأصوب الاشياء له للممتلى الامتناع من الطعام (فمن تأذى بالطيب) كل الطيب بما هو طيب ومشوم فانه نافع للدماغ والقلب ولكنه بما يسخن أو يبرد ضار في بعض الاحوال أو يجهف أو يربط أو يصبر أو يقبض فلما الطيب العطري مثل

سكنجبيناً ساذجاً مبرداً بالخلج فان كان ذلك مما يغشيه ويقيه فليشر به بعد نوميه أو حين يفيق من سكره وعلى أن السكجنين الساذج المبرد جداً لما يغشى الا ان كان ضعيف المعدة جداً ومن كان كذلك فليستعمل السكجنين الساذج فرجلي صفة سكجنين السفرجل يؤخذ من ماء السفرجل الحامض المسكن المصفى من ثقله جزؤ ومن الخل المعتدل الثقافة جزؤ ومن السكر الطبرزد ثلاثة أجزاء فيطبخ وتنزع رغوته حتى يصير له قوام وليته مدطلى أجفانه عند نوميه وجبهته وصدغيه بأشياء ماميثا وصندل أحمر والفوفل والطين الارمنى والخل والماء ورد ويقطر في عينيه قبل النوم الماء وردوان نفع فيه السهمان كان أقوى ولينحتر من اشرب باليس بريحاني ولا مر لكان المائي والقهو ويشربه على العدسية الصفراء والقريص والهلام وفي الجملة على الاغذية الحامضة ويتعهد الفصد والحمامة وتلين البطن فضل تعهد (حى الكبد منه) وأمان يحصى عليه من كبده فليختر أيضاً القهوه والتففة المائي وليتنقل عليه بالمان الحامض ويعزجه بالماء الصادق البرد ويشرب على ما وصفنا من الاغذية الباردة ثقل الكبد منه ومن يهيبه بعقب الشراب ثقل في كبده بلا ضيق في النفس ولا وجع ولكن يحسب ان ثقله معلقا حيث موضع الكبد فليختر من الشراب أرقه ويجنب الغليظ والكدر ويتنقل عليه بالكرفس المربى والجزر ويأكل في طعامه الخرشف والكبر الخلل والهندباء والطرحشقوق ويتعهد ما قد مناذ كره مما يحل سد الكبد ويجنب الخلو منه خاصة والخلو المتخذة بالنشأ والعجين الفطير (ضيق النفس منه) وأمان يهيبه مع الثقل في كبده ضيق النفس وحى فينبغى أن يبادر الى الفصد ثم الى سائر التدبير الذى وصفنا الى تعهد الكبد بالاضمة الباردة فان كفى ذلك والا هجر الشراب مدة فان هذا عارض لا يحتمل الاستماتة به وينذر بتورم الكبد فهو ولذلك خارج من حدود حفظ الصحة داخل في علاج الامراض ولما يحدث به الشراب ضرراً في طحال له لان الشراب دائماً يضر الطحال دائماً كما أن الماء يهيجه ويعظمه الا في الفرد ويحدث باحجاب الاطحلة العظيمة جداً والاماء الغليظة ومن الشراب الاسود الرقيق (عظم الطحال منه) ومن حدث به ذلك فليجنب الغليظ الاسود والكدر والخلو ويختلج الاصفر المر الرقيق ويقبل من اجبه وشربه على سائر الطعام لطيفه لاعلى الشبع والرى التامين (فى السوداء بعده) وقد نجد قوماً يقيئون عن ادمان الشراب خلطاً اسوداً وياوفى ذلك لهم منافع عظيمة متى خرج بسملولة وليس ينبغى فى هذه الحال أن يقبل هذا الخلط عن مجراه هذا فاما متى لم يخرج بسملولة وهاج بعقب الشراب الفواق والكرب فينبغى أن يعان بشرب الجلاب والماء الفاتر ليسمى لخروجه ثم يأخذ قوماً بعد من الايام ما يسهل السوداء ويقصد بالسليق من البسملولة اليسرى (الفرقرة عنه) ومن حدث به عن الشراب وجع في الكبد وتقرقوا اذا غمز عليه مع ابن الطيبه وضعف الهضم فليختر الشراب الاصفر المر القوي ويشربه على امرق المطجنات والالوان الكثيرة التوابل والاباز برويق المزاج ويتنقل بالجزر واللوز والجلوز وهو حب الصنوبر والغسقى ويهجر البقول والفواكه الرطبة حتى يسكن عنه العارض (ذهاب شهوة الطعام بعقبه) وأمان يحدث به عند ادمان شر به ذهاب شهوة الطعام والغثي وتقلب النفس وتكبير البدن مع ثقل الرأس ونوم مضطرب متشوش فان هذه اعراض الخمار والخمار تحمة التبيد ولذلك ينبغى اذا حدث أن يطلب النوم مدة طويلة ويعمر فيها الاطراف ثم يدخل الحمام ويصب على الرأس ماء فاتر كثير ثم يخرج ويراح فان خفت الاعراض وجاءت شهوة الطعام فذاك والاطلب النوم أيضاً والسكون ثم عاود الحمام حتى تخف الاعراض وترجع الشهوة فان أفرطه بعض أعراض الخمار كالغثي والصداع قصه الى الغثي بتسهيل النقي بالسكجنين والماء الفاتر حتى يخرج ما يخرج من المعدة ثم يشرب رب الرمان أو رب السفرجل أو رب الريباس ويقضم من الطين التيسابورى

ويجعل أكله اذا عادت الشهوة فرار يجمع ماء الحصرم مطيبة بنعنع كثير وان أفرط الصداق قصد
بما ذكرنا من التبريد والتطفئة ان كان الوجه والرأس معه حاراً للمسك ومعه الضربان في الاصداع
وان كان لا حارة ولا ضربان معه بل ثقل غالب ميل الى الاستحمام وصب الماء الحار عليه وأكل
اذا عادت الشهوة من الكرنية والعنسية لتسكينه (الخمار) وفي الناس أقوام لا يسكن عنهم
الخمار وأعراضه سكون تاماً لا يشرب شئ من الشراب لكنه من الخطا العظيم ان يشرب في هذا
الوقت ما يعيد السكر لكن الشئ اليسير قليلاً لا يضر ولا يوجب ويتنظر ما بين القدح والقدح وقتاً صالحاً
فيقطع الشرب عند سكون ذلك العارض المؤذي وما يكسر من عادته الخمار الجلاب بالخلج والفقاع
وماء الخبز وهو الشلاب وربوب الفواكه القابضة الحامضة (الرعشة منه) وأما من يورثه
الشراب رعشة فالخزم ان يهجر البتة أو يقل منه فانه انهم لم يبق فيه ولم يبال به كان على خطر من
القالج والسكنة وقد يغتر كثير من هؤلاء بما يحدث من السكون عند ابتداء السكر وذلك خطأ
عظيم والرعشة تصير بعد ذلك أقوى مما كانت أولاً لان الشراب في الجملة مرمخ للعصب موهن
للدماغ والماء أصلح من الشراب ولا سيما البارد لأصحاب علل الدماغ والعصب (السداس بعقبه) فأما
من يصبه السدار والدوار فليختر أقل النيد صعد الى الرأس ويتنقل بما يمنع البخار ويعن باسهال
الطبيعة فضل اسهال وخاصة بالايابغ الذي لأزعران فيه فان التواني في ذلك يقع في الصرع
وفي الداء المسهي السبات (ضيق النفس والخفقان منه) واختلاج القلب وقد يعرض عارضان
رديثان عن ادمان الشراب أحدهما ضيق نفس قصير المدة وبعد وعده والى التبريد وهو عارض
ردي يندثر بالموت فجأة وينذر به باختلاج القلب ولذلك ينبغي متى حدث أدنى خفقان لمن يشرب
النيد ان يقطع الشرب من ساعته ويبادر الى فصد الباسليق من اليد اليسرى فان هذا باب عظيم
جد لا يحتمل التغافل عنه وينبغي ان يهجر الشراب فيما بعد ذلك مدة ويطفئ الغذاء ويستعمل
من الادوية القلبية ما لا يسخن مثل هذا الدواء دواء المسك غير المسخن صفة دواء المسك ينفع
من الخفقان ولا يسخن يؤخذ من الورد المطحون والطباشير والكزبرة اليابسة والكهر بامن كل
واحد جزؤ من اللؤلؤ الصغار نصف جزء ومن المسك الخالص الجيد سدس جزء ويؤخذ من
السكر الطبرزد فيجلى بماء التفاح الحامض المعصور المصفى ويطبخ حتى يصير في قوام العسل ويطرح
فيه أوراق من الارز وتجن به الادوية ويتعهد هذا الدواء صاحب هذا العارض فانه دواء شريف
لتقوية القلب من غير اسخا و يصلح للخفقان واختلاج القلب مع حرارة (التشنج منه) والامتداد
والعارض الاخر تشنج أو امتداد يحدث بالسكران أو الخمر وشربهما ما هو الى التمدد وينذر بذلك
اختلاج كثير في جملة البدن وينبغي ساعة يحدث ذلك ان يقطع الشرب ويبادر الى القيء وان لم
يجئ بسهولة فبدواء مقوي فاذ استفرغ جميع ما في المعدة جلس في ماء حار بقدر ما يلين البدن
وينتفخ قليلاً ثم يخرج ويمرغ الخرز والمفاصل منه بدهن القسط أو الترجس أو السوسن أو البان
ولا يأكل شئاً البتة يومه ولبتة تلك ويعاود الابتناء والمرخ ولا سيما ان بدا شئ من التشنج فاذازالت
هذه الاعراض هجر الشراب مدة طويلة ولم يكسر منه باقي العمر وينتفض بالايارجات الكبار
وأوفقه في هذا الباب ايارج روفس وهذا ايارج موافق صفته يؤخذ من الاسطوخودوس الحديث
محقوقاً وزن درهمين ومن القنطاريون الصغير وزن درهم ومن شحم الحنظل دانقين ومن
الغاريقون وزن أربعة دانق ومن الغريبيون وزن دانق ومن الزنجبيل والوج والجندي بيدستر من
كل واحد وزن دانق وهي شربة تخرج فضول العصب والدماغ والتخاع وتنفع في هذه الامراض
كأها أعنى الصرع والسكنة والقالج والسبات والشخص والشخص والامتداد الرطب لا عدل له
في ذلك ان شاء الله تعالى وربما طرح معه موضع شحم الحنظل من عصارة شحم قنار الخمار وذلك

فانما ينفع أكثرها في
التخفيف ثم الكافور يبرد
والمسك يسخن وكل واحد
منهما علاج آخر في
التبريد والتسخين والعود
والزعفران يقابل بهما
الكافور مع المسك
والصندل يقابل به المسك
مع الكافور الا انه ينبغي
ان يعتنى بأمر التخفيف
اقبال الروائح المرطبة مثل
البنفسج والنبالوفر واما
بالادهان المستنشقة ثم
سائر الطيب الرطب فانه
بارد لا محالة فاذا آذى
بتطيبه لبعض المزاجات
ولبعض العلل حتى ازدادت
بها علة أو نقصت فالعلاج
المسك والزعفران والغالبية
واما الذي يؤذى بالعصر
كالورد فانه يزكم بعصر
وبحرقه عند قوم وبجذبه فيه
عند آخرين وبتبريد
الدماغ عند الآخرين
وكان العصر أقرب فان
كان ذلك منه بالعصر
فعالجته بما يرخي مثل شم
المسرخيات من الروائح
ولهذا قيل ان البنفسج
والنبالوفر علاج ضرر
الورد ولكن لا يجاب انه
يصب المار على الرأس
واما ما يقبض كرائحة
السرو والسعد وغير ذلك
فعالجته أيضاً المرخيات
المذكورة والاصوب لما
يعصران يشم القابضات
ويصب على الرأس
المرخيات حتى يحتبس

ما ينهل من العسر ويخل
ما ينقبض وينسكاف
ولهذا في شمس الشونيز مع
الاستحمام منفعة كثيرة
لضرر الورد بل لهذا اذا
اجتمع السعد والورد
واستشق مع ذلك بدهن
لم يحدث عن الورد زكام
(ضرر الشمال) هو يكنف
البدن وينزع التحلل
ويحصر الدماغ والبطن
ولذلك يتبعه الرمد والسعال
(علاج الشمال) استعمال
الحمام والاكتحال بالتوتيا
المسرى بجماء الحصرم
ويتناول الخشخاشية مع
الزعفران واستعمال
اقراص الورد الصغير
وتطهير دهن الخبثي
ممزوجا بدهن الورد مقفرا
في الاذن (ضرر ريج
الجنوب) خاصيته تحليل
الاخلاق وتسهيلها الى
قعر البدن وملء الدماغ
بخارات فيقع هذه الاحالة
السداس والوار والجرب
وغير ذلك (وعلاجه)
المبلارة الى الفهذان
كان البدن ممثنا
واستعمال الفواكه
القابضة وربوب الفواكه
القابضة واستعمال دهن
الاس على الرأس وشمس
الكافور والاصندل
واستعمال الكزبرة
الرطبة واليابسة في الطعام
وهجر اللحوم وان كان ولا
بدن في الجوفات ومباعدة
الشراب وان كان ولا بد
خالف من العنب الحصى

اذا كان الشحم عتيقا ولطف غذاؤه واماله الى المسخنة كما الحصى والخردل واللحم الاجرام المعلق
المطيب بالفلفل والابازيرو الافاويه والمطجنات من لحوم الطير والصيد (الخفقان بعقبه) وأما
صاحب الخفقان فيأكل المصوص من الدراج والطير وج والمتخذ منها جماء الحصرم والقريص من
الجدي ونحو ذلك من الاغذية وقد أتينا ايضا من دفع منافع الشراب ودفع مضاره على ما فيه
الكفاية فلنقل

* (فصل في الاثرية غير المسكرة) • ولان كثير من الناس معتادون ان يستعملوا بعض الاثرية
الغير المسكرة فينبغي ان نقول فيه قولا قصدا (السكنجيين) فنقول ان هذه الاثرية أحدها
السكنجيين وهو المخصوص بكثرة الاستعمال وهو شراب كثير المنافع جدا وله ايضا مضار في بعض
الابدان والاحوال فلذلك صار الاجود ان نذكر هذه المضار وأوقاتها ليحترز عنها في منافع
السكنجيين انه يطفئ الصفراء اذا شرب بالنج ويقطع ما في المعدة والامعاء من بلغم فيندفع الى أسفل
وينقى بذلك ويرد الكبد الملتببة ويقفح سددها ولا سيما اذا كان متخذا بالاصول والبزور والان
الزوري منه لا يبلغ في التطفئة مبلغ الساذج ولذلك البزوري أوفق لمن قصد تفتيح السدد والسادج
أوفق لمن أراد التطفئة وتبريد الكبد فان اتخذ بالاصول الهندبار بره ورش عليه في الطبخ شئ من
الماء ورد كان شرابا نافعا عجيبا للمحرورين وأصحاب السدد الا انه ليس يجيد للمعدة ولا للعصب
ولا للارحام ولا للصدر ولا للرئة اللهم الا لأصحاب الربو والسبحج الامعاء ايضا ويسقط شهوة الباه
فلذلك ينبغي ان يحذره أصحاب المعدة الضعيفة الباردة والبطون المنطاقة والصدور الخشنة
أعنى عند النزلة والزكام والسعال اليابس الذي لا يحتاج ان يقلع معه شئ من الصدر وعند تقلب
النفس لانه يزيد في الغثي وأصحاب الرعشة وضعف العصب وأوجاع الارحام فيجب ان يحذروه
ومتى كان أحض كان أضر بالعصب والاعضاء العصبية كالمعدة والامعاء والارحام وعند تقطير
البول وذربه لانه يزيد في ذلك ويضر بالمثانة اضرار شديدا (الجلاب) ويتلوه الجلاب في كثرة
استعمال الناس له وهو صالح للمعدة والصدر والرئة وحرقة البول وينبغي ان يجتنب عند اطلاق
البطن والطبيعة والسبحج والزحير والبواسير (ماء العسل) وماء العسل أبلغ في هذه المضار من
الجلاب ومع ذلك لا يطفئ ولا يبرد بل يسخن ولا يحتمله الا المبرودون وينفع من يعثره الامر اض
الباردة والمبلغين وأصحاب المعدة الكثيرة الرطوبة ولا سيما المعمول بالافاويه (الفقاع) وأما
الفقاع فضرار بالعصب كثير الصعود الى الرأس مبرد للمعدة منفتح ولذلك ينبغي ان يجتنب عند وجع
الجنب والاضلاع والقولنج وانطلاق الطبيعة ويصلح عند التهاب المعدة والعطش الشديد من
خمار كان ذلك أو من طول عهد بالطعام والشراب فاما الخبزي فأقل ضررا بالعصب وأقل نفعاً منه
والارزى منه أقل نفعاً من الشعيري وأقل ضررا بالعصب والمعدة منه أقل تطفئة وتبريداً وأقل
نفعاً وضرراً بالعصب ومن كان يكثر من الفقاع مشبهاً به فليست هذه الادوية التي تدر البول باعتدال
ويأخذ في الفصليين المسهل المتخذ بشحم الحنظل فانه بذلك يمكن ان يلزم من اضراره بالدماغ والعصب
(الشراب الحلو) وأما الشراب الحلو الغير المسكر الذي يستعمله كثير من الناس ويخذه مرة من
العصير ومرة من الزبيب ومرة ساذجا ومرة بأفاويه كالخردلى والميفخنجي فانها تنفخ وتطلق البطن
وتورمه بالرياح ويحتمل من تسرع الصلبة الى طحاله وكبدته لان هذين الشرابين يورمان هذين
العضوين فان كانا مع ذلك يتخذ بالافاويه أسخنا الكبد والميفخنجي خاصة ينفع من خشونة المثانة
وتقطير البول وسلسه وأما الحنديقون والراساطون والميبة وما أشبهها من الاثرية فسخنة ينبغي
ان تنوق في الابدان والازمان الحارة وعند الحيات ولا الكثيرة الافاويه وتصلح للبرودين ومن
يحتاج الى استرخان معدته وكبدته وقلبه بعض الاسخنان والتقوية وفيما ذكرنا ايضا من هذه كفاية

أو الذي فيه أدنى جوضة
والمضغضة والاستنشاق
بالماء البارد ولا سيما
الورد والاعتراس قبل
تمككه بالماء البارد
والانتقال من هواء الى
هواء لا يخلو اما أن يقع
الانفعال من هواء رطب
الى هواء يابس أو بالعكس
أو من هواء بارد الى هواء
حار أو بالعكس أو من هواء
عفن عفونة مالى هواء
عفن عفونة أخرى كالعفن
بالقاذورات الى العفن
بالتزو قد قيل في كل واحد
من هذه الاوهية كيف
يعدل وأما المنتقل من
بعضها الى بعض فالذى
يلزمه ثلاثة أشياء ابطاء
الاتصال حتى يقع
بالتدريج وان يكون
ملبوسه ومشوميه
ومطعمه مدة كثيرة
موافقا للهواء الاول ثم ان
تكون معالجته لما يحدث
أبلغ من معالجته غير
المنتقل عن الضد ولهذا
أمر الأطباء الاقدمون
بان يحول الانسان معه
ماء بلده وطينه ليجزه
بالماء المتحدة وليطرح طينه
فيها (في تعديل الهواء) قال
أبو علي اما الوباء فهو
عفونة الهواء وذلك اذا
خاط أبخرة رديئة أو طيبة
ليكنها بقيت ولم تفرقها
الرياح حتى تعذب وذلك
لان الانسان أحوج الى
الاستنشاق منه الى سائر
مواد بدنه ثم له مورد

(فصل في منافع اللحوم ومضارها) * وصنفها وما لا وفق منها في حال دون حال ودفع المضار
الحادثة عنها واصلاحها فلنذكر الآن اللحمين الطرى منها والقديد والتمكسود وضروها اذا
كانت احدى الاغذية المعتمدة عليها فنقول ان اللحم طعام كثير الاغذاء جيسده يتولد منه دم متين
صحيح كثير وهو من أغذية الاقوياء والاصحاء ومن يكذب ويتعب ولا يحتتمل ادمانه غيرهم لانه
يسرع الامتلاء ويورث الامراض الامتلائية ويختلف بحسب اختلاف اجناسه وأزمانه
ومواضعه وأعضائه فتكون لحوم الحية واناث البرية في أكثر الامر أيبس من الاهلية ولحوم
الفتية أرطب ولا سيما القريبة العهد بالولادة (موضعه ولونه وسننه وعظمه وصغره وجنسه)
ولحوم الجبلية أيضا أيبس من لحوم البرية ولحوم الاهلية أرطب وأكثر غذاء وأكثر فضولا
واللحم الاحمر أكثر غذاء وابطأ نزولا والسمين أقل غذاء وأسرع نزولا والمجذع معتدل فيما
بينهما والاعضاء الكثيرة الحركة القليلة اللحم والشحم كالأرعارع أقل غذاء والمنضج المهري
بالصنعة والابازير الحارة والحلول الثقيلة أسرع انضماما وأقل غذاء والغدير المنضجة بالصد
(لحم الطير) في الجملة ولحم الطير في الأكثر أخف وأرق دما وأقل فضولا اللهم الا لحوم طيور الماء
والأجام والاعلاط من اللحوم والأكثر غذاء أوفق لاصحاب التعب والريضة الكثيرة والالطف
والأقل اغذاء أوفق لاصحاب الابدان الضعيفة الناعمة ولمن لا يرضاض ولا ييس من اللحوم أوفق
لمن تعترهم الامراض الرطبة كالمستسقيين وغيرهم والارطب أوفق للمجمومين والخفاء ومن
تعترهم الامراض اليابسة كالذئب ونحوه (لحم الضأن والمعز) وبما قد جرت العادة بكثرة استعماله
منها لحم الضأن والمعز والبقر فلنذكرها أولا فنقول ان لحم الضأن أكثر اغذاء من لحوم المعز
وأكثر اسخانا وترطيبا وأكثر فضولا والدم المتولد منه أمتن والزوج وأرطب وأسخن من الدم المتولد
من لحم المعز فلذلك لحوم المعز أوفق لاصحاب الابدان الملتببة والقليلة الرياضة وابطأ الى الامتلاء
والجنيات وأصلح في الاوقات والازمان الحارة ولمن لا يحتاج الى كثرة قوة وكذب بخلاف ذلك فلحوم
الضأن أوفق لاصحاب الامراض المسائلة عن الاعتدال الى البرد ولمن تعترهم الرياح وفي الازمان
والبلدان الباردة ولمن يرضاض ويكذب كما معتدلا ويحتاج الى قوة وجلد فليختر بحسب ذلك فان
اضطر في بعض الاوقات فالاختيار من لحم الضأن أوفق من لحم الماعز وبالصد فليتب الا لاحق دفع
ضرر ذلك بالصنعة فيصنع لحم الضأن بالخل في حال يحتاج مع التلطيف الى تبريد وبالمرى حين
يحتاج الى تلطيف وسرعة اخراج وبالمصل والرائب والكشك والسمان وحب الرمان حيث يحتاج
الى تبريد فقط (القول في لحوم المعز) وتصلح لحوم الماعز باختيار السمين منها وبصنعها بالبصل
والزيت والحصى واللفت والجوز وفي الجملة الاسهال فيذبابا وبؤخذ قبلها وبعدا من الفواكه
والبقل والاشربة ما يتلاحق به ذلك فيعمد لما يسخن ويرطب منها عند أكل لحوم المعز ولما يبرد
ويجفف عند أكل لحوم الضأن ويشرب على لحوم المعز الشراب الاحمر والذي له أدنى غلظ وحلاوة
وليس بالعتيق جدا وعلى لحوم الضأن الشراب الابيض الدقيق والقهو ويكون الخلو على لحوم
الضأن أقل وعلى لحوم المعز أكثر والاصابة على لحوم الضأن من الشراب الخلو أقل وعلى لحوم
المعز من هذه أكثر والاصابة من الفواكه الحامضة والمزة على لحوم الضأن أكثر وعلى لحوم المعز
أقل وبما يسخن كالتمر واللوز والفانيد والتارجيل أكثر فانه بهذا التدبير يمكن ان يسلم من اضطر
الى ادامة لحم المعز ولحم الضأن أوفق له وهم اصحاب الامراض المسائلة عن الاعتدال الى البرد من
أن تشبههم الرياح وتنعقل بطونهم وتنهك أجسامهم وتضعف قواهم ويسلم من أكل لحوم
الضأن ولحم الماعز أوفق له من أن يهيج به الجنيات وتثور به الحراجات والدماميل والامراض
الحارة (لحوم الجداء والجلان) واذ قد ذكرنا في لحوم الضأن والماعز ما ذكرنا فليدبان منه الامر

حياته فبالحرى أن يكون
نكابة الوباء هي افساد
مزاج القلب والروح
الحيوانى الذى فيه يلحق
سائر أجزاء البدن ضرورة
تأبعا للقلب وتنبهه حيات
ردية لئلا في الظاهر لغور
الحرارة الغريزية وغوصها
محرقه في الباطن يتبعها
غشى دائم وسقوط قوة
وعرق بارد وصغر النبض
(في مقابلة الوباء) قال أبو
على اذا أحس بعلائمات
الوباء وهو رطوبة الهواء
السافلة ثم سخنها بعد ذلك
هبوب الجنوب وركود
الشمال فليفرغ الى الفصد
والاسهال واستعمال كل ما
يكثف ويبرد ويطفئ مثل
رب الفرجل والتفاح
والخصرم ورب العناب
وليجعل الاغذية من
السماق وحب الرمان وما
يجرى مجراه وليسدم شم
الكافور والاصندل
وليفرغ الى الاهوية
المبردة وأضر ما يكون
الوباء بالابدان الدموية
ومما تفق الاولون على
موافقته لمقاومة الوباء
هو الترياق الافايجى حتى ان
جالينوس زعم ان الوباء
العظيم الذى وقع بمصر لم
يخلص الا بمستهملوه (في
مضار الهواء الراكد)
قال أبو على يتبعه احتقان
الاجرة الرديئة والادخنة
الفاضة فيه ويتبعها حالة
شبيهة بالوباء أو بتغير طبيعتها

في لحوم الجداء والحلجان غير ان لحوم الحلجان اربط من لحوم الضأن بحسب قرب عهدهما بالولادة
وكذلك الجداء اربط من لحوم المعز الا أن لحم الجداء مختار موافق لاهل انترفه والدعة وذلك انه
قليل الفضول معتدل في الحر والبرد والرطوبة واليبس فهو أوفق لهم من لحوم الحلجان اذ كان
لا يسرع بالامتلاء ولا يضعف عليه القوة أيضا ولا يتهلك البدن ولا سيما في الازمنة والبلدان الحارة
فاما لحوم البقر فيمتولد منها دم غليظ متين وليس بالزجاج جدا وهو يصلح لمن يدم من الكد والتعب ولا
يصلح ادامته لغيرهم وان آدمته من ايسر وافق له أورث غلط الطحال والدوالي والسرطان
ونحوها من الامراض المتولدة عن الدم المائل الى السوداء ولذلك ينبغي ان يدفع مضار هذه من يدم من
هذا اللحم بالتعهد لاسهال السوداء ولا يتعرض لادرار البول ويجتنب الشراب الاسود الغليظ خاصة
ويشرب الرقيق المائى القهوى في حال التهابه والرقيق الاصفر في حال سكون بدنه والخل الثقيف فانه وان
كان يفي بدفع مضرة غلط هذا اللحم فليس يفي بأن يجعل الدم المتولد منه غير مائل الى السوداء فلذلك
ينبغي أن يتعهد المدمن لاكل هذا اللحم اسهال السوداء والاجوده ذلك وقد ينفع المحرورون
وأصحاب الاكباد الحارة بالسكاج المتخذ من لحم البقر ولا سيما مرقه المبرد المصنوع دسمة المسمى الالهال
فان هذا المرق يبايع الى ان يذهب باليرقان اذا تأدب به مع الخبار وتحسنى منه فاما المبرودون فليصلحوا
للحوم البقرية بعد التهرى بالخل والعسل والثوم والكاشم والسذاب والجرجير وبأكلها ما من بعد
بالخردل وبقولائها شرب الماء عليها حتى يخف البطن ثم يشرب عليها أقوى الشراب (لحم الجزور) فاما
لحم الجزور فمسخن مذهب مع غلط كثير ويصلح ان يأخذ منه من تعثره الرياح والامراض الباردة
في أواخرها كسوى الربع ورجع الظهر والورك وعرق النساء اذا كانت فزمنة وليؤخذ من غير أن
يصنع بخل فاما غيرهم فليصلحه بالخل والمرى فان الخل يكسر من حرارته وياطفه والمرى أيضا ياطفه
ويهربه ويسرع اخراجه ومن اضطر الى ادامته فليتعهد الادوية المطفئة التي لا تسخن والخل أخذها
والكبر الخمل والاشترغار الخمل ويستعمل أيضا في بعض الاوقات اذ لم يكن البدن حاميا والهواء حادا
الزنجبيل المربى (لحم الارنب) وأما الارانب فولدة للدم الاسود العكر الحاد المتين فليصلح ان اضطر
مضطرا الى أكلها بأن يديم نديما كثيرا بالادهان التي ذكرنا أو يطبخ بالماء والملح والزيت المغسول
طنجا طويلا حتى يتهرى وان شوي فتشوى على بخار الماء وليتعهد جميع من آدم من لحوم الصيد
اخراج السوداء وترطيب بدنه اذ لم يكن مرطوبا وتبريد بدنه اذ لم يكن مبرودا وكان محرورا وادماغ
الارنب اذا شوي نافع لمن به عشة ولا سيما ان أكل بالقلقل والخردل (لحم الغزال) فلتقل في لحوم
الصيد بقدر الحاجة فتقول ان لحوم الغزال أصلحها وألذها وأقربها الى الطبيعة وهو مخفف للبدن
بقياسه الى لحم المعز الالهالى فضلا عن لحوم الضأن ولذلك يصلح للابدان الباردة الكثيرة الفضول
والرطوبات ولا يصلح ان يتفرد به من يحتاج الى اخصاب البدن وحفظ قوته وهذا اللحم خفيف سريع
الهضم ليس بكثير الاغذية فمن اضطر الى ادامته من ليس يحتاج الى تخفيف بدنه وتلطيفه فليصلحه
بالادهان التفهة كدهن اللوز والسمسم المقشرو ومن البقر وأمان يعثره القولنج والرياح
المباردة فليخذ بهن الجوز والزيت المغسول والماء والملح واذا شوي كان عسر الخروج من البطن
فليجنب أكثر لحوم الصيد من يعثره القولنج وعسر خروج النفل وليس لا تخاذه بالخل وجه لانه
لا يحتاج الى ناطيف ولا تخفيف وييطى اذا اتخذ به زوله ويقل اغداؤه جدا (لحم حمار الوحش)
فاما لحوم حمار الوحش فغليظة جدا مسخنة وهي تنفع اذا طبخت بماء وملح وأكثر فيها من الارصيني
والزنجبيل وتحسنى أمر اقها وأكل السمين من لحومها ينفع من تشبيل المفاسل والرياح الغليظة
وكذلك اذا طبخت بدهن الجوز والزيت فمن اضطر الى ادمان أكلها فليتعهد ما يخرج السوداء
ويتعهد الترطيب والتبريد لبدنه ان لم يكن مبالغا ومتى حدث عن أكل لحوم الوحش تعدد في المعدة

الى التزينة (في مقابلاتها)

ان كان الى الحرارة ما هو فيذبني في مثل هذا الهواء ان يدام تنقيته البدن واسـ استعمال الاشربة القابضة ورجوب الفواكه لمن هو حار المـ زاج واستعمال دواء المسهل الحلو والمفرح والمبروديطوس لمن هو بارد المـ زاج وأن يخفف فيه الاغذية وأن يدام الاستنشاق الطيب البارد وأما اذا كان تغيره الى التزينة كيماء الغياض والاسـ جام فقا بلتته بشم المسـك والزعفران واستعمال الرياضة والتعرق والتدليك وللتحيت في هذا الباب منفعة عظيمة (في مضار الهواء المتحرك) قال أبو علي الهواء الشديد الحركة يولد تكاثف المسام والتزلات والسعال والدمعة وفقدان القلب الهواء القريب من الحرارة الغريزية وان كان مجازة على الاجسام والمواضع الرديئة كان فساد ذلك شبيها بفساد الوباء ومقابله ما يشبه الوباء منه ان يعمل ما أمر به في باب الوباء وما مقابله ما لم يحجرى الوباء بان يدام الاستحمام بالمياه العذبة والتدليك والتمرخ والرياضة

• المقالة الثالثة في

الحمام

(في مضار الحمام) ان لا يكون الحمام معتدلاً لاقال

وبطء خروج النفل فينبغي أن يبادر الى الجوارشنة المسهلة كالتمر والشهرياراني ودواء الخبز ونحوها من الجوارشنة المركبة من التريز والسقمونيا والافاويه الحارة (لحم الابل) وأما لحم الابل فالاجود أن يجذب وخاصة ما كان حديث العهد بالصيد وكان قد صيد في زمان حار ولم يأت عليه منذ صيد أيام كثيرة ولم يشرب ماء كثيراً فان لحومها ربحا قتلت في هذه الاحوال وهو لحم غليظ رديء الخلط فينبغي أن يصلح بشدة التهرى والتدسيم بالادهان على ماذ كرناو شرب الاشربة الملطفة للبدن المطلقة للبطن عليه نحو شراب التين والفانيد وماء العسل ويقرب من هذا اللحم لحوم الكباش الجبلية وينبغي أن يصلح بما يصلح به لحم الابل فاما (لحوم الطير) فمما الطيب هوج ثم الدراج ثم الخجل ثم البدرج وكلها جيدة الغذاء لا تحتاج الى اصلاح غير أنها لا تصلح أن يد منها الاصحاء ويعتمدوا عليها ولا سيما لمن يكذب ويتعب ومن هو جيد المعدة قوى الهضم فاما الضعفي والمرضى ومن يحتاج الى تطهير تدبيره فلا شيء أوفق لهم منها وينبغي أن تصنع صنعة موافقة فتصنع للمحرورين بالخل وماء الحصرم ونحوه وان ليس بملتبس البدن فيطبخ بالمسرى والزيت لمن يريد أن يزاد في تخفيف بدنه فبالشواء والكرد نال وكلها تخفف الطبيعة ويعسر خروجها من البطن ولا سيما ما لم تكن سمينة وما شويت فلذلك ينبغي أن يأكلها من يتأذى ببس الطبيعة باسـ ففيد باجات قد صب فيها دهن اللوز والزيت المغسول ويتعهد ما يلين الطبيعة ويأكل معها شيئا من الحلواء ليستدرك بذلك قلة اغذائها ويسهل خروجها أيضا اللهم الا من عيـل الى قلة الغذاء كمن يحتاج الى تدبير ملطف والمرضى فان هؤلاء ينبغي أن يشـهـلوا خروج هذه اللحوم من بطونهم بالاشـياء اللينة الاسـهال فيخرجه المحرورون بالتى هي أوفق لهم والمبرودون بما هو أوفق وقد وصفنا من هذين الصنفين جميعا ومن الادوية صفات كثيرة (لحم الدجاج) الاهلية والبدرج فأما لحوم الدجاج الاهلية فانها جيدة الغذاء أيضا وتلوها البدرج في جودة الغذاء الا أنها أكثر اغذاء منه ومن سائر ماذ كرنا فان كانت مع ذلك مسمنة كانت كثيرة الاغذاء وربما بلغت الى أن تكون كثيرة الفضول على حسب تسمينه وعافيه وموضعه وهو يربط الجسد ويخصبه على مقدار تسمينه أيضا والغير المسمن أيضا من الدجاج الاهلية أشد ترطيبا للبدن من سائر الطيور الوحشية وهو لحم معتدل ملائم للبدن المعتدل الذي لا يكـد كد اشديد او هو يحسن اللون ويزيد في المنى والدماغ وخاصة من آدمغة الدجاج الاهلية فانه يغذو الدماغ غذاء كثيرا ويصلح حال من خف عقله وهو صالح ليس يحتاج الى كثير اصلاح الا اذا أدمن وأما أصحاب الاخرجه الباردة فانه كثير ما يعثرهم منه القولنج ولا سيما اذا أكلوه بالحصرم وليس ينبغي أن يجـ مع بين لحم الدجاج والماسـ فانه يحشى منه كونه القولنج الصعب الشديد وأكله أيضا مع الخبز يعسر خروجه فضـل عسر واصله كاذ كرنا من اصلاح لحم الطيور التي تقدم ذكرها (لحوم الفراخ) وأما الفراخ فلحومها حارة ملتبهـة ولشحمها حرارة ظاهرة بينه ولذلك لا توافق المحرورين الا أنها أسهل خروجا من البطن من لحوم الدجاج ولا سيما اذا طبخت بما وجـص وشبت وملح فانه عند ذلك سهلة الخروج من البطن وتوافق أمر اقها المبرودين وأصحاب البطون المنعقلة وتنفع من وجع الظهر الغليظ المزمن وتسمن الكلى وتزيد في الباء الا أن للفراخ خاصة مضره بالدماغ والعين ولا سيما المشوية فينبغي أن يدفع ذلك بان يشرب عليها بعض ماذ كرنا من الاشربة المسانعة لصدود البخار الى الرأس وجوزاباتها اذا كثرت فيها من شحمها أوفق للكلى وأشد زيادة للباء (لحوم البط) فاما لحوم البط والاوز فاكثر فضولا من لحوم الدجاج المسمنة وهى مع ذلك زهـمة سهكة تكثر السهوكه فيها بحسب مواضعها وغذاؤها وكلما كثرت فيه ذلك فهو أردأ والدم المتولد منه أشـر وأسرع على العفونة ويصلح من لحومها بان يطبخ بالخل والافاويه الطيبة الملطفة والبقول التي تلك حالها كالسذاب والنعنع والكرفس وتعمل اسفيدا جافا فيلصب عليها ماء

أوما ين لتقل سهو وكتهائم يلقي معها الحصى والسكرات والدارصيني وان شوى منها شئ فليمسح بالزيت ويجعل في جوفه رؤس من البصل واسنان من الثوم فان ذلك يذهب سهو وكته وان مقر فليكن بالخل الثقيف بعد أن يسلق سلقا ويصب ماؤه ويحشى جوفه بالكزبرة والسذاب والسكرفس واسنان من الثوم وقطع من الدارصيني واتكن العناية باصلاح ما عظم أو سهل منها أو أكثر منهما مما صغرو قلت سهو وكته (لحوم الفواخت والشغافين ولحم القنابر والورشان والحمام) فاما لحوم الفواخت والشغافين فخارة يابسة قليلة الغذاء تذهب مذهب الفراخ والقول فيها كالقول في الفراخ وأما لحوم القنابر والوراشين فيشبه ما عظم جسمه بلحوم الحمام الراحية الا أنها أخف من الحمام والحمام أخف من الفراخ وأقل التهابا ويصلحها جميعا الخل في حالة الطبخ بالماء والملح والحصى في أخرى وذلك للمبرودين وهذا للمبرودين وعند ما يراد سرعة خروجه من البطن (لحم القطا والحباري والكروان) فاما القطا وما أشبهه من الطيور الحار للحوم جدا فان الخل يصلحها جميعا وأكثر ما تؤكل موصولة وأما الحباري والكروان فلحومها حارة قوية شديدة التجفيف لا ينبغي أن تدمن وتنفس المبرودين ومن شربته الرياح واذا طبخت بالماء والملح وصب فيها دهن اللوز صلت بعض الصلاح فينبغي أن يصب فيها للمبرودين دهن الجوز والزيت ويطح فيها قطع من الدارصيني والخلونجان فتكون أفرقها حينئذ نافعة مما ذكرنا (لحم النعام) وأما لحم النعام فغليظ جدا فينبغي أن يصلح باصلاح لحم الجزور (لحم الكراكي) وأما لحم الكراكي فيصلحه الطبخ بالخل مرة وبالماء والملح أخرى على ما ذكرنا قبل فان أكل شواء فليعن بسرعة اخراجها من البطن بما يسهل خروج الفضلات مما ذكرنا أو يؤخذ عليه فانيد وحلومته بقايد وكذلك على شواء الازر وما عظم من البط (لحم العصافير الالهية والجبلية) فأما العصافير الالهية والجبلية والصخرية فكلها مجففة قليلة الاغذاء وتختلف من بعد عقد اراسخائها للبدن فالعصافير الالهية تسخن البدن اسخانا يبيننا وتزيد في الانعاظ والباه ولا سيما أدماغها وافرأها اذا اتخذت منها عجة بصفرة البيض والزيت ولا توافق المحرورين وتوافق المبرودين ومن شربته الرياح وينبغي للمحرورين أن يشربوا عليها السكتجين الحامض والمطبخة منها بالمرى أسرع خروجها أما المشوية فعمرة الخروج وربما أورثت عظام العصافير اذا أكلت بنهم وابتلعت عظامها خدوشا في المرى وفي الامعاء والمقعدة فلذلك ينبغي أن تنقى من عظامها أو يجاد قضمها وطحنها ومصها لئلا تبقى قطع العظام الحادة الاطراف التي يكن ان يحدث عنها هذا العارض وأمر اق أكثر هذه العصافير تلين البطن اذا طبخت بماء وملح ولحومها عاقلة ولا سيما أمر اق القنابر ولحومها فان للحومها فضل قوة في امساك البطن ولا امرأها في اطلاقه وليس لها اسخان الالهية (لحم السودانيات) وأما السودانيات فاردأ الحما من القنابر وأقل غذاء وينبغي ان تصلح بالدهن الكثير فان في لحومها حدة كثيرة لما يأكل من الجراد وسائر الحشرات وما كانت من هذه العصافير سمينة بالطبع فهي أجود اغذاء وأسرع نزولا ولا ينبغي أن يؤكل منها ما لم تجر العادة والتجربة بأكمله فان فيها عصافير تأكل الهوام السمية وأكثر هذه جبلية وقلما يكون في الصخرو وللحومها روائح وأنوان منكورة

الفصل السابع في القديد والنمكسوديج وكل نمكسود و قد يدق فناسب اللحم الطري الذي منه يعمل الا أن التملح يزيد فضل بيس وحرو بطة انضمام وأما التقديد فيزيد مع ذلك كيفية أخرى بحسب التوابل والابازير التي طرحت عليه فيكون المقدد منه بالصعتر والناخوة وبالفلقل أزيد حراوا المخدم منه والمخذي بالكزبرة أقل حراوان تقع في الخل قبل ذلك كان أقل حراوا أسرع ههما وأطف وهي في الجملة قليلة الغذاء بالاضافة الى اللحم الطري يصلح لمن يريد تجفيف بدنه ويصرف في الجملة عن بعترية القولنج ويورث ادمانه الجرب والحكة ويجعل الدم سوداوا يغليظ ولا سيما اذا

هو اما بالجملة فان يكون ليس بشديد الحرارة ولا يبارد بتعذز فيه العرق وأما بالنفصيل فان يكون فيه أوله ثلاثة بيوت فان يكون البيت الاول منه معتدلا أعنى لا يحس فيه ببرد ولا حر وان يكون البيت الثاني غير مكرب وان يكون البيت الثالث غير شارع شاوي ولا مانع للنفس المستقيم والحمام الحار جدا يسيل الاخلاط الحمامة الى اعمق الاعضاء فيحدث اما سدا واما أوراما ويصعدا الى الدماغ فيحدث اما صدا شديدا واما برساما واما سيلان الرطوبات الى تجاويقه الفارغة فيحدث عنه صرع أو سكة اما صرع بان كانت السدد ناقصة واما سكة بان كانت تامة وأما الحمام البارد فانه يحرك المادة التي تعرق حركة ناقصة فيحدث من ذلك آفات وربما حدث شبيه الورم والحكة وربما أحدث الزكام وربما أحدث الغص (تدارك ضرر الحمام الحار) أمان المشروبات فاما طغثات مثل رب التفاح ورب السفرجل ورب الحصرم وشراب التمر هندي وشراب النيلوفر وشراب الورد والسكتجين وغير ذلك غير مبرد بالتج ومن الاطمية فالصندل وماء الكسفرة

ووضع الخلبة من دهن
الورد والخل على الرأس
معدلة الحرو والبرد يترك
وجليه ساعة في ماء بارد ثم
بعد قليل يصب منه شيء
يسير على الكتفين ثم بعد
ساعة يمسح الرأس به ثم
يصب قليلا قليلا على
البدن وينبغي ان يكون
الماء البارد معتدلا ليس
بشديد البرد وينبغي ان
لا يكون بغتة هواء الحمام
الحار ثم يؤمر بالنوم على
مراقدة ناعمة معتدلة
(تدارك الحمام البارد) قال
أبو علي أما تدارك الحمام
البارد فان يهأ ماء سخن
معتدل مقدار ما يحمله
الطبع ويصب على الرأس
قبل الخروج بساعة
ويدام التدلك والتمريخ
والغمر والحيلة للعرق ثم
كما يخرج بدم صاب الماء
الحار على الرأس وحده ثم
يتعمم بعمامة معتدلة في
الحرو وكبيرة في شدة البرد
ويخرج وينام (فمن أخطأ
فدخل الحمام دفعة وخرج
دفعه) هؤلاء يخاف عليهم
أما ان كان مزاجهم حارا
أما في الدخول فان يصيبهم
انتشار الحرارة الغريزية
ويعقبه ضعف القلب
والخفقان وأما في الخروج
فان يصيبهم فوازل حارة
وسحج الامعاء وأوجاع
المفاصل وأما ان كان بارد
الدخول فبالسكنة والفالج

كان من لحمه ان يفعل ذلك كالحوم الصيد ونحوها وهو صالح للمستسقين اذا لم يكن كثير الملح وكان
قد نفع في الخلل قبل تقديمه وطرح عليه البزور المدرة للبول ويحسن الصدر والرئة (القول فيما
يدفع ضرر السمكسود) وما يدفع به ضرر السمكسود ان يطال انقاعه في الماء ويطح مع البقول المزجة
كالاسفغاناخ والقطف والساق ويطح معهما من الشحوم الطرية مع الادهان التفهة كدهن
اللوز والسمسم والزبد والسمن فان ذلك يعد لها ويقبل بها الى الصلاح ويشرب عليها من الطلى الحلو
ومن كان يعتاده لبن الطبيعة فن التبيد الكثير المزاج فأما من كان يقصد لتجفيف بدنه كالمستسقين
والمرتهلين ونحوهم فلا يحتاجون الى ذلك منه بل ينبغي ان يطيلوا انقاعه في الخل ليعدموا منه
تعطشه واسخانه ويبقى لهم تجفيفه وبأكله أيضا مع الخل فان ذلك موافق في تجفيف البدن
الربط المرتحل (القول في القديد) ويصلح القديد في ان يدفع به وخامة الاطعمة الدسمة وكظمة التبيد
ويسكن بعض نائرة الجوع اذا كان العزم على تأخير الطعام ويدفع بالقليل منه مع الكعك والمرى
الجوع المكاذب الذي يعرض للسكاري ولا ينبغي ان يكثر منه ولا سيما في هذين الوقتين لكن بقدر
ما يدفع به ذلك المضض العارض في هذين الوقتين فان وقع الاكثار منه في حاله حتى تبين وخامته ودفع
بوقت الطعام وتجوع الماء الحار مرة بعد مرة حتى تنزل الطبيعة فان لم تنزل بذلك أخذ شيء من
اللبنة الاسهال بما قد ذكرنا ولا يؤكل بته دون ان تنزل الطبيعة فانه بذلك يؤمن حدوث انارته
للقولنج ومن هاج به عن أكل القديد حرارة وعطش فليشرب عليه السكجبين المبرد ومن أصابه
عليه يفس في الحلق والفم وعطش من غير سخونة فليشرب عليه الجلاب ويحسى عليه مرة دفعة
ويأخذ من اللوز نبيج وتجوع دهن اللوز أو يأكل من اب الخيار ولا سيما ان كانت به مع ذلك حرارة
(الفصل الثامن في السمك ومنافعه ومضاره) * والموافق منه وغير الموافق في حال دون حال وما
يتصل به ويقرّب منه كالسحابة والريثا والروبيان (السمك بالجملة) فلنقل الآن في السمك فنقول
ان الفاضل جالينوس قد حكم حكما كلياً بأن جميع السمك رديء عسر الهضم وهو كذلك وعسر
ما يتولد منه الدم واذا تولد كان مملاً لزوجات وتولد منه بلاغم كثيرة ومواد غليظة رديئة وتولد
منه امراض خبيثة وأعظم ضرره على من لم يعتده اذا ألجئ الى ادامته وهو يختلف بحسب أجناسه
وعظم جنته وجودة مائه ومكانه الذي يتكون ويكون فيه وبحسب ما يصنع به من شيء أو قلى أو مفر
أو تليج (السمك العظيم الجثة) فاعظيم الجثة منه أكثر اغذاء وأكثر فضولا (السمك) والكثير
السهوكة المنتمين الرائحة القليلة اللذذة رديء الخلط جسد لا ينبغي ان يؤكل (أجود السمك) وفي
الجملة فأجود السمك ألذه وأقله سهوكة صغيراً وكبروقاً يكون السمك الجيد في النقايع والالجام والمياه
القائمة الرديئة وقد يكون في الاودية العظام والقنى العذبة وفي البحر وفي مواضع من البحر دون
مواضع سمك جيد حسن اللون طيب الرائحة قليل السهوكة وما اصفر واسود من السمك رديء
في أكثر الامور (الهاربا) وقد يصلح السمك الهاربا اذا اتخذ بالخل للمحمومين والمحرورين وينفع
أصحاب البرقان والاكباد الحارة (من يضربه في الامزجة) وأضر ما يكون السمك بأصحاب الامزاج
الباردة والمعد البليغية فانه يولد في هؤلاء عن ادامته أمر اضار رديئة في العصب والدماع ولذلك ينبغي
لمن اضطر منهم الى ادامته ان يقليه أو يشويه بدهن الجوز أو الزيت وان يأكله بالفاغل السحب
(ما يؤكل معه وبعده) وبأخذ عليه الزنجبيل المربي ويشرب عليه الشراب الكثير المقدار الصريف
القوى ويصبر العطش ما أمكن فان السمك طريه ومالحه جميعا معطش وان اتفق في حالة ان يشرب
عليه من الماء ما تمدد منه المعدة ونشأت الى القيء بادرا اليه وعلى ان الاجود ان لا يؤكل السمك الا
في يوم يعزم فيه على القيء ومتى أكل منه ولم يؤثر القيء شرب بعده دواء مسهل ليخرج من البدن
ما يولد من البليغ المزج والزحاجي الذي كثيراً ما يكون سبباً للقولنج الصعب والفالج والسكنة

والعسل أيضا مما يصلحه اذا أخذ عليه ويجلب بلاغته وبغير مزاجه ولا سيما ان كان مع شيء من
 الافاويه الا انه من قبل انه يزيد في العطش ربما كان الخلل أوفق منه في اصلاحه وذلك لمن يكثر به
 العطش ويسرع اليه (المكسب منه) والمقلبي مع الدقيق والمكسب من السمك على الجبر أخف على
 المعدة من المقلبي في الدهن ولا سيما الهارب والاصغار منه فأما مالوث بالدقيق وقلي بالدهن فوخم كثير
 الاعطاش بطي النزول (المالح) والمالح من السمك أيضا لا يخلو من توليد البلاغم المالحه التي
 تكون سببا للجرب المتقشر والقوابي البيض ويفسد المزاج على الايام ويؤدي الى الاستسقاء وذلك
 لانه لا يدرا البول بل يسهل مجاريه ومجاري الكبد ويدعو الى كثرة شرب الماء لانه أقل توليدا
 للقولنج فحين لم يعتده ويكثر منه فأما من اعتاده فربما يجفف البطن تجففا شديدا ويصلح السمك
 المالح مرة بالخل اذا أكل معه أو مقربه فيقل توليده للعطش وباطف الباغم المتولد منه ومرة بأن
 يقلى في الدهن ويؤكل بعده العسل والفانيد فيغير الدهن مزاجه القش الذي أكسبه الملح اياه
 ويقلل أيضا اعطاشه ويخففه العسل وباطفه ويسرع اخراجه ولا ينبغي ان يؤكل على السمك
 المالح الجوارش من الحماة لانه يلتصق بالبدن منه من ساعته ويشور الحصى بل في ذلك العسل
 والفانيد وليس يجوز ان يأخذ ذلك أيضا عليه من كان محرورا لئلا يكثر العطش ان يشرب عليه
 السكنجبين الحامض ويخرج الخل أو يكون يؤكل بمقدار مقعورا (المعمول بالبيض) وشربا يكون
 السمك وأوخجه وأبطؤه زولا اذا جاع الى البيض ولا يكاد يسلم آكله عن الهيمضة ولذلك ينبغي ان
 يشرب عليه من ساعته شراب يسير صرف حتى اذا نزل قليلا عن فم المعدة شرب عليه شرابا كثيرا
 من زوال البين عليه البطن سرعاً ويخرج ثم يؤخذ من الغذاء وبعد خروجه بيوم من الجلتنجين العسلي
 أو العتيق من السكرى على حسب مزاج البدن ويشرب عليه من به غثي شربة من رب السفرجل
 ومن لا غثي به شربة من ماء حار يغلى غليانا (العصاة) فاما العصاة فذهب لخواصة الاطعمة الدسمة
 البشعة ولا يصلح ان يعمد عليها وحدها في التأدم بها وينبغي ان يصلحها المحرورون بصب الخل
 الثقيف الطيب الطعم فيها أو اصطبغها بماءها أو المبرودون فيأكلونها بالصبر والبرودة أو دهن
 الجوز وان اتخذت منها عجة فاستكن بالزيت وليفقص عليها صفرة البيض دون البياض ولا يترك حتى
 يصلب بل يؤخذ عن النار وهي رعاة (الريثا) فاما الريثا فالقول فيها كالقول في العصاة غير
 انها أسرع نزولا ولها ان تدفع البحر المتولد من الباغم المحقق في المعدة والخل يكسر من عادية هذه
 كلها واعطاشها وعادية جميع الكوامخ المالحه جدا (السميكت) وأما السميكت فالقول فيها
 كالقول في السمك المالح الا انها اصغرها وأسرع هضمها وأقل فضولا وأسرع نزولا (الروبيان)
 وأما الروبيان ففسر الهضم ردى، والمعدة مغث فلذلك ينبغي ان يصلح بالخل والمرى والمكروباو يؤخذ
 بعده شيء من أقراص العود وجوارش السفرجل الغير المسهل ومن كان محرورا جادا فليشرب
 عليه رب الرمان المتخذ بغير منع وله ان يزيد في الباه ويسخن الكلى والارحام ويعين على سرعة الحبل
 لكنه في هذه الاحوال لا ينبغي ان يتخذ بالخل بل يسلق سلقا بليغا ثم يتخذ منه عجة بدهن الجوز
 وصفرة البيض ويجعل معه شيء من البصل والكراث

فالجود والشصوص وسلس
 البول والرشة (علاج
 من دخل الحمام دفعة من
 هو حار المزاج) قال أبو علي
 ان يدرج في اخراجه الى
 البيت الاول ويرش تحت
 ابطة الابسر ماء ورد باردا
 دفعة وان يؤخذ في ثوب
 مبرد ولا يمسسه الا الماء
 البارد دفعة ثم يعالج بما
 عولج به المستضر بشدة
 حر الحمام وأما من كان بارد
 المزاج فانه بعد حمل ذلك ثم
 يسقي شيئا من رب التفاح
 مع قليل من دواء المسك
 وينوم وعلاج من خرج
 عنه دفعة قال أبو علي أما
 حار المزاج فان يصب على
 رأسه ماء حار كثيرا ويكمد
 رأسه بخرق مسخنه وينوم
 وأما بارد المزاج فان يجلس
 في بيت حار جدا وينشق
 دهن الباسميين أو دهن
 السوسن أو دهن النسرين
 ويطلي الرأس بالخلخة السنبل
 والسعد ويدلك الاضضاء
 ويبيت في مثروديطوس
 أو تزيانق الاربعة ويطعم
 طعاما فيه فوم ويسقي
 من الشراب الحار شيئا
 يسيرا وينوم (في الماء
 المالح في الحمام) قال أبو
 علي ينفع من الجرب
 والحكة الا انه يخلل
 الجلاد ثم يكتفه فاذا لم يكن
 حكة أحدثها ويسزل
 البدن ويضر بالعين
 ويحدث النوازل والرمم
 ويكدر الحواس (في الماء،

(الشبي) يكثف الجلد

ويقبضه وربما أحدث
 حتى يوم والابدان الضعيفة
 ربما وقعت منه في التشنج
 (في الماء الكبريتي
 والتفطى) قال أبو علي هذا
 كله يفسد مزاج جلد
 البدن ويهيشه للعفونة
 ويحدث الثآليل وإذا طال
 في هواه المقام خيف منه
 الاستسقاء وما أكثر
 ما يحدث عنه البرقان (في
 الماء الحديدي) لا غشال
 فيه منافع كثيرة ولا يحدث
 منه كثير ضرر وإن كان
 شبي فتكثيف الجلد (في
 استعمال الدلك والتريخ
 والغسل فيه) المعتدل
 البدن إذا دخل الحمام
 فليقعده في كل بيت ساعة
 ثم يصبر حتى يندى بدنه
 ويكاد يعرق ثم يصب الماء
 أولا على الكتفين وسائر
 الاعضاء ثم على الرأس ثم
 يحلق الرأس ثم يتغمز
 ويتدلك بالرفق ويعت
 بالمفاصل ولا يفعل في ذلك
 شأ مكرها إلا صاحب الربو
 ليتخلى الاخلاط من رثته
 أو شبا مؤلما إلا صاحب
 الحمام ليتخلى خامه من
 مفاصله (في خطاه من
 أفرط في التدلك) قال أبو
 علي من أفرط في التدلك
 إن كان حار المزاج أو
 يابس عرض له سقوط قوة
 وهيجان المرار وربما كان
 سببا للحمى وإن كان مملئا
 البدن عرض له حركة
 الاخلاط (في تدارك ذلك)

مقو للبدن الضعيف إذا استولى عليه الوضمر زائد في الباء مثقل للرأس الخفيف المرتعش وليس من
 طعام الضعفي المعد ويتولد عنه في الندرة قولنج صعب شديد وأكثرا ما يتولد هذا القولنج عن الاكثار
 من الجلود والغضاريف التي فيها كما على الحدين والقحف والاذنين من الجلود والغضاريف والمنخرين
 من الغضاريف وأما لحم الحدين فأكثرا في الرأس اغذاء والعينين أسمن وأدسم مافيه وأسرع
 نزولا ولحم اللسان أخف مافيه والدماغ أبرد مافيه فليؤكل الدماغ بالحل والخل والجردل والصعتر والمرى
 والعينان بالمخ الكثير ولحم الحدين وأصول الاذنين بالحل والصعتر والانبجdan والجردل ولحم
 اللسان بالمخ الكثير ولا يتعرض للجلود والغضاريف ما أمكن فإن دعت اليه الشهوة أكل بالحل
 والجردل وليتخاض في المعدوم ليس يكدر رأس الجلد والجلان الصغار ولا يشبع منها على الماء
 شبعًا تاما فإنه متى ما فعل ذلك وأكل منه هذا القدر ثقل وربما بعد ساعة أو ساعتين حتى يقلق ويمنع
 النوم ويضيق النفس ويشوق الى القي ومن أسهل عنه وفي الشهوة له بقيه ثم الشبع منه بعد تركه
 بهنيئة ولم تعرض عنه الاعراض التي ذكرنا وهي في الصبي والمجان الحارة أثقل وينبغي أن
 لا يؤكل الا على جوع صادق جدا ومن كان حار المزاج ويعطش عليها عطشا شديدا فانه ان يشرب
 عليها من سويق الحنطة شئ يسير مروق بها نالج كثير ولا يجاوز مقدار عشرة دراهم الى عشرين على
 قدر البدن مع مثله من السكر الطبرزد وقد يذهب وخامته أيضا وكثرة اعطاشه ان يصص عليه من
 العنب النضج حبات ولا يؤكل بقشره والاجود أن لا يشرب عليه الا الماء الصادق البرد يومه ذاك
 فإن لم يمكن فلا أقل ان لا يشرب عليه الماء ثلاث ساعات وينام عليه نوعية ثم يشرب الشراب ان لم يكن
 من ذلك بدو وشرب الشراب عليه مما عيلا البدن مريعا وربما خنز وأبطأ هضمه وان جاع الاكل له
 في آخر النهار فقد انضم انضماما محكما وسلم من شره ويجوز أن يأخذ في ذلك الوقت من الكوامنج
 المالحة ويشرب الشراب ولا سيما ان كان مع الجوع ثقل في السرة وأسفل البطن فإنه يخرج حينئذ
 خروجا أسهل وأسرع والاجود أن يكون الاكل من الرأس في يوم صادق البرد وعلى نقاء من المعدة
 ويشرب عليه الماء الصادق البرد جدا بكموب صغير وينام بعد ساعة على وطاء في دثار يسخن البطن
 خاصة فاذا انتبه من نومه عشى مشبار فيه غاطو ولا يشرب من الماء البارد به فان نزلت الطبيعة
 بعد تسع ساعات أو عشر زولا كثيرا فقد انضم هضمها محكما فان شاء شرب حينئذ شرابا والاجود
 لمن يسرع اليه الامتلاء أن لا يشرب شرابا يومه وليتله تلك وان لم تنزل الطبيعة بعد الساعات التي
 وصفنا نظرفان وجد جوعا أكل شيا من الخبز بالكوامنج والمرى وشرب عليه شرابا يسيرا فان لم يجد
 جوعا قضم من السكر أو من القانيد وشرب عليه ماء يسيرا فان ذلك يخرج الثفل وان لم يخرج بعد
 هذه الساعات عاود النوم وتثير البطن فان قام من غد فذاك والاشرب مقدار أوقية من المرى
 وانتظر ساعة فان قام والا أخذ من جوارشن السيف رجل المسهل وما أشبهه فان قرقر البطن وعسر
 انطلافه تحمل شيافة متخذة من صابون فان اجتزأها والا فتخذة من بودق وفانيد وشحم الحنظل
 فان اجتزأها ونزلت الطبيعة والا اختن بالمرى التبطي وبورق الخيزر فانه بهذا التدبير يمكن
 أن يسلم من القولنج الصعب الذي يتولد عنه (الاكارع) وأما الاكارع فقليلة الاغذاء والفضول
 وتولد ما باردا لزجا وقد ينتفع بامان أكها من يحتاج بحبر منه عظم مكسور واذ اعلمت بالحل
 والانبجdan قلت لزجتها وبردها وان دفع عنها توليدها للقولنج الثقلي الصعب الشديد فانه كثيرا
 ما يتولد عن ادمان أكل الاكارع ذلك وان أبطأ خروجهما من البطن في حالة فينبغي أن يبادر
 بالجوارشنات المسهلة وهي صالحة للمعدومين ولين يحتاج الى غداء قليل ولين به نفث الدم أو سحج
 المعى أو جرى الدم من أفواه البراسير وبالجملة لمن يحتاج الى غيرة وتسيديد ويولد الدشب لنجبر به
 منه عظم مكسور (الكروش) وأما الكروش والامعاء فقليلة الغذاء بالاضافة الى اللحم وباردة

التمر ينج بدهن الورد
 ودهن البنفسج وتناول
 الغذاء اللين المطفئ مثل
 الكشكش والمسخ وتناول
 الاشربة المطفئة مثل
 سكتجبين وجلاب ولن
 أحدث ذلك فيه اعتقال
 الطيبة شراب نيلوفر
 (في نذارك ضرر الماء المالح)
 الاغتسال بالماء البارد
 والطين الطيب يقع فيه
 ثم بعده الاغتسال بالماء
 الحار العذب ثم التمدد
 بدهن الورد الطيب الرائحة
 بالرفق وتواتر الاغتسال
 بالماء العذب بعده (في
 نذارك الماء الشبي)
 وضرره هو الاغتسال
 بالماء العذب بعده مرارا
 اغتسالا شديدا ثم التمدد
 الشديد حتى يعرق ثم
 الاغتسال بعده ثم التمرنج
 بدهن بابونج أو دهن خيري
 ثم النوم (في نذارك ضرر
 الماء الكبير بتي والتقطي)
 قال أبو علي الاغتسال بالماء
 المعتدل البرد ثم الحار ثم
 التعرق ثم الاغتسال بالماء
 الفاتر ثم التمسح بدهن ورد
 خام ثم النوم بعده (فعل
 الماء) البارد في الحمام قال
 أبو علي أما ان كان الحمام
 باردا ففعل الماء البارد فيه
 فعل الخروج عنه مغافصة
 وأشد وعلاجه علاجه
 (فعل الماء الحار في الحمام)
 قال أبو علي هو فعل الهواء
 الحار الشديد فيه وأقوى
 الا أنه لتصور مدته يكون

أيضا وما كان من الامعاء أدهم وأكثر شحما وألحم فهو أسخن وأكثر غذا، كالقبة وسائر الامعاء
 الغسلا وقد يلطفها ويسرع بهضمها الخلل الثقيف اذا طبخت به مع السذاب والكرفس والبقول
 والافاويه والابازير المطفئة الطيبة الرائحة ولا بد من أن يتولد عن ادمانها بلاغم كثيرة يعسر خروجها
 من البطن ولذلك ينبغي أن يتعهد بعدها الجوارش من المسهلة وقد يتخذ من الكروش اسفيداج
 فاما الامعاء فلا تصلح لذلك هذا اتخذت الكروش اسفيداجات فلتسكن كروش الجلال وفني الضان
 فانها أجود من كروش المعز في هذا الموضع وأذ ولتطبخ بالماء والمخ حتى تهري ثم يصب عليها الزيت
 أو دهن الجوز والابازير ويصب فيها من ماء الكراث والكزبرة فيطيب حينئذ ويصلح (الامعاء)
 وأما الامعاء فلا تصلح للطبخ اسفيداجات بل للنفاق واذا اتخذت نفاق فليدكر فيها من الافاويه
 والتوابل ولا بد من اكلها ولا ينفرد بها لانها كثيرة الغذاء جدا عسرة الهضم والخروج من البطن
 لحشوه باللحم الاخر وينبغي أن يتجوع بعدها ويؤخذ من بعد النوم عليها الكهوفى أو الفسلافي
 ونحوهما (الكبد) وأما الكبد فيجيد غذا، كثيره ولا سيما كبد الحيوان المختار ككبد الجداء
 والجلان وخير منها كبد الديوك والدجاج المسمنة الا أن لها ثغلا وعسرا نهضام فلذلك لا ينبغي
 أن يكثر منها ولا ينفرد بها وأن تؤكل مطبوخة بالمري والزيت ومكببة على الجرنك كيبا رقيقا بالمخ
 والدارصيني وقد يصلح أيضا أن يتخذ منها للمحرورين باردة بالخل والكرويا والكزبرة اليابسة
 بعد ان يجادشها واذ لم يكثر منها ولم تدم فلم يخش منها مكرهه ولان الدم المتولد منه دم صحيح
 (الطحال) وأما الطحال فان الدم المتولد منه ادم أسود غليظ لا يؤمن على مد منه الامراض التي
 عن الدم الاسود الغليظ تنولد وينبغي لا يكثر منها أن يتعهد بما ينفض السوداء ويشرب الشراب
 الرقيق الصافي جدا ويأخذ الكبر الخلل وسائر الاشياء التي تلطف غلاظ الطحال ويحذر أطعمة
 الحيوانات العظيمة الجثث وان أخرج عنه عروق ودق مع الشحم وطبخ بعد في المصارين النقية
 صلح وجاد غذاؤه وقل توليده للسلواء (الكلى) وأما الكلى فريضة الغذاء عسرة الهضم ولا ينبغي
 أن تؤكل كلى الحيوانات العظام فاما كلى الجداء فلتؤكل بشحمها مع المخ والغفل والدارصيني
 وكذلك كلى الجلان (الرئة) وأما الرئة فقليلة الغذاء وليست بسريعة الهضم ولا تصلح ان تطبخ
 بدهن وقد يصلح منها ان تنقع بالخل والكرويا وتشوى ويختار رئات الجلان والجداء لا غير وتصلح أن
 يطيب بها نفوس المحجومين ومن يشتهي أن يأكل لحا ولا يجوز له ذلك فيشوى لهم أمثال هذه الرئات
 ويأكلون من أطرافها وما استوى ويس منها ويحبون الرطب والعصب منها (القلب) وأما
 القلب فصلب بطنى، الهضم ليس بجيد الغذاء ولا لذية والاجود أن لا يؤكل فان أكل فليؤكل مع
 شحم كثير ومطبوخا بالمري والزيت أو مكببا كيبا رقيقا مقلوا في دهن الخلل أو دهن الجوز
 (الدماغ) وأما الدماغ فانه يتولد منه دم بارد لزج وهو أضر بطنى، الهضم فلذلك ينبغي
 أن يؤكل بالخردل والمري والخل ويبقى على أثره العسل أو يؤخذ من الحلواء المتخذة بالعسل اللهم
 الا أن يكون آكله محرورا جدا فيستغنى عما ذكرنا والمشوية من الادمغة أباطرولا من المطبوخة
 الا أنها أقل ناطخا للعدة (المخ) وأما المخ وان شحم فلهما وخامة ويصلح ذلك منه المخ والابازير
 والافاويه والشحم أكثر فضولا من المخ وهو أغنى والمخ أجود غذا، ودما يزيد في القوة والباه
 ونضارة اللون والاكثر من الشحم تولد في الامعاء بلاغم الغليظة وينبغي أن يتدارك ذلك بتعهد
 النقي والاسهال وربما ولد الديان ولذلك ينبغي أن يتناول بعده أبا المري التبطى من يتولد فيه
 الديان فان ذلك يمنع تولدها فيه

الفصل العاشر في ألوان الطبخ والبوارد ومنافعها ودفع مضارها والموافق منها وغير الموافق
 في حال دون حال فلنقل الاثر في ألوان الطبخ والبوارد ولنقدم القول في السكباجة اذ

أقل نائير اولانه لا يرد على
القلب يكون أقل نكابة
وعلاجه شبيه بذلك العلاج
وشراب التمر هندی وان
أحدث ذلك به الاسهال
فشراب السفرجل والتفاح
وماء الحصرم (في خطامن
قصر فيه) قال أبو علي يتبعه
في المعتاد وجمع المفاسل
والتدد في العضلات وربما
تبعه حتى يوم وعلاجه
الاغتسال بالماء الحار
والتدليك الرقيق بدهن
البابونج أو الزيت الطري
فان لم يسكن بذلك وجب
أن يقتصد في كل حال في
اليوم الثاني من الحمام
(فحين استعمل قبل أو بعد
الحمام حركات شاقة) قال
أبو علي أما الحمام المعتدل
فلا يضر كثير مضرة لمن
أفرط في الحركة وأراد حركة
بعد الطعام بل اذا كان
معتدلا ولم يكثر فيه مقدار
ما يعرق كثيرا بل انما كان
المكث فيه مقدارا ما يستفاد
من رطوبة كان نافعا لمن
عرض له حركة شاقة وانما
يستضر بها من يطلب
المكث في الحمام حتى يأخذ
الحمام من رطوبته فوق
ما يعطيه ومن وقع له هذا
أدى الى الدق اذا اشتد
سخونة القلب أو الاستسقاء
بان يحلل الخاد الغريزي
ويبرد مزاج الاحشاء
(تدارك ذلك) الاغتسال
بالماء البارد وصب الماء
المفترشتا والمبرد صيفا
واللين الحليب على الرأس

كانت العادة جارية بكثرة استعمالها (السكاج) فنقول ان السكاج صالح للمحرورين والمختجنين
والمفتصددين وفي الازمان والبلدان الحارة يجمع الصفراء وحدة الدم ويقطع ايضا مع ذلك غلظ
البطن فينفع المبلغمين في أكثر الامراض وأكثر مضرته باصحاب السوداء ومن تعثر به أو جاع
الاعصاب كالرعدة والاسترخاء وأوجاع المعدة والمثانة ولذلك ينبغي أن يحتنبه هؤلاء ومن معدته
وكبدته باردتان ومن به سعال أو خشونة في صدره أو صمغ في الامعاء وتقطير البول وحرقة أو
قرحة في البطن بالجملة في الرئة كانت أوفى المعدة أوفى الامعاء أوفى الكلى والمثانة وان أكل منه
هؤلاء في حال أكلوا بعدها نفاية سد الخرائث واللوز المقشر وأخذوا من الطين الارمني والصمغ
العربي أو تبعوها بقلوذجة رقيقة معمولة من النشا والسكر ودهن اللوز ولا تصلح السكاجه أيضا
لمن يعثر به القولنج ووجع الظهر المزمن وعرق النسا المزمن (الاسفيداباجات) وأما الاسفيداباجه
المطلقة وهي ما لم يفسد فداء صالح صحيح وهو يصلح في أكثر الاحوال والافوات ولجميع الاسنان
والامراض اللهم الا للمتهبين جدا وفي الاوقات الحارة جدا أيضا ولرب غثي وثقل النفس
فاما الصحيح السليم من الناس المعتدل المزاج فلا يطبخ له أوفى منه وذلك انه ليس به خن جدا
ولا يبرد ولا فيه حرافة ولا حوضه ولا طعم آخر قوي يكسب الدم كفيته رديسة ولذلك لا يحتاج الى
اصلاحها بته اللهم الا أن يأخذها المحرورون جدا وفي الزمان الحار فينبغي حينئذ أن يشرب عليها
الماء الصادق البارد وشئ من ربوب الفواكه الحامضة وأما جميع صنوف الاسفيداباجات
الآخر فثالثه عن الاعتدال الى الحرارة بقدر ما يقع فيها ويستعمل معها من الالبازير والافاويه
الحارة ومن كثرة الغذاء وعسر الهضم بقدر ما يقع فيها من اللحوم المدفقة والغليظة وهي بالجملة تصلح
للمبرودين والمبلغمين وفي البلدان والازمان الباردة ولا تصلح لاصحاب الصفراء وهي جان الدم واذا
أكلوا منها فينبغي أن يأكلوا عليها الفواكه المبردة بشرور يوم أو تبعوها بالحذر مبردة والسكاج
ونحوها مما يحضر معها (المضيرة) وأما المضيرة فكثيرة الاغذاء عسرة الهضم لا تصلح الا للامعد
المتهبين وفي الاوقات الحارة وتضرع من يعثر به القولنج والرياح ولذلك ينبغي ان يصلحها هؤلاء بكثرة
الفوتنج والسذاب وأكلها مع الصعتر الرطب وشرب البسبر من التبيد الصريف القوى عليها وأخذ
العسل والحلواء المتخذة بالعسل من بعدها ويقلل شرب ماء الثلج عليها ويترك أكل الفواكه الرطبة
يوم تؤكل فيه المضيرة ويؤخذ عليها قبلها أو بعدها الزنجبيل المربي وجوارش النار مشك اللهم
الا من كان حار المزاج ملتهب المعدة جدا وليحذر ما حذرنا شديدا من قد ظهر به حق أبيض أو قو
أو اخلاص أو نفخ دائم في البطن منها وليقدم عليها اقلاما أكثر من يجشى جشاء دخانيا تفسد لحوم
الطير الخفيفة في معدته ونخيف البدن يعرفه أزب عظيم النبض والتنفس فان أمثال هؤلاء
يخصبون وتعادل أمرجتهم ولا ينبغي أن يؤكل لحم الدجاج والطير مضيرة ولا لحم المعز بل لحوم
الضأن الفتيه والحلان (المصلية) والمصلية تذهب مذهب المضيرة الا انها أقل تطيبا وتلطيفا
وتصلح بما تصلح به المضيرة (الكشكية) وأما الكشكية فانها مبردة منقضة وهي صالحة للمحرورين
في الازمان الحارة ولا سيما لمن لم يعتده منهم النفخ في بطنه فاما من يعتاده منهم النفخ في بطنه
فليس موافق له وهي أكثر نفعًا من المصلية والمضيرة وينبغي أن يحتنب شرب الفقاع عليها وأكل
الفواكه الرطبة قبلها وما يدفع نفخها الشوم خاصة والسذاب والفوتنج فاما النعناع فانه ينفخ
وليحتنب الكشكية اصحاب الابدان المستعدة للقولنج والامراض الباردة فان أكلوها فليأكلوها
بالثوم وليقلوا شرب ماء الثلج عليها وبشرور يوم من الشراب الصريف المزو وتنفقوا عليها بالوزن صوب
والفستق والفانيد ونحوه ويتلاحقون ما يحدث عنها من نفخ أو عسر خروج الجوارش والنفخ التي
نفخ الرياح أو التي تسهل البطن (الزيرباج) وأما الزيرباج فليل الاغذاء والطيفه بالاضافة

وأخذ المفاسل في لعب الخطمي مضروباً مع دهن البنفسج وشرب الشراب الأبيض مع مزاج وافر وتحسى المرقفة المتخذة من مدققة الطيور والحلان وإذا ظهر برد في الاحشاء فعلا مته رداة الهضم والتفخ والحشاء الحامض فتداركه شربة من دواء الكركم وتقطير دهن البنفسج في الاذن لمن غلب عليه المرار ودهن الخيري لمن بردت أحشائه نافع في هذه العلة (المقام الكثير في الحمام) قال أبو علي يفعل فعل الحركة الشديدة والعلاج مثل ذلك (الحمام على الطعام) قال أبو علي يوجب سداً في الكبد والعروق لانجذاب المواد الغذائية الغير منهضمة الى ظاهر البدن لمدن لمدن الرطوبات اليه بالعرق والسدد تتبعه الامراض السدية مثل الامراض بامتناع الغذاء ظاهر البدن فالاسهال الكائن بالادوار والحيمات العفنية اذا السدد أحد أسباب العفونة (تدارك ذلك) استعمال السكتجين البروري والاستغفار الضعيف بإبرج فيقري واستعمال الاغذية الخفيفة عدة أيام (فحين شرب في الحمام شيئاً بارداً مثل الفقاع والماء البارد) هذا خطر عظيم جداً لان الشيء البارد والسيال اذا

الى الاسف يذباح والمضيرة ولا يصلح أن يديمه ويدمنه الاحشاء الاقويا، ويصلح للمحمومين ومن ليس من الاحشاء بوثيق الصحة وذلك أنه يطفى المرة ويقطع البلغم وهو صالح لاصحاب الاكباد الحارة وليس هو بجيد للمعدة ولذلك ينبغي لمن كان ضعيف المعدة أن يأخذ قبله وبعده ما يقوى المعدة وان كان ملتهباً أخذ بعده الحصرمية والسماقية أو عتص السفرجل والتفاح وان كان بارداً أخذ يسيراً من المصطكي وليس يوافق الزيرباج أيضاً أصحاب الرياح والامراض الباردة وهو أوفق لمن يعتريه الحمى المعروفة بشطر الغب النائية في كل يوم ويصلح أيضاً للحمى الخاصة اذا قل فيه الكيمون وحض فضل تخميض بالجملة فانه يذهب مذهب السكتجين (الديكبريكة) فاما الديكبريكة فاقبل تبريداً من السكاج وأسرع نزولاً وأقل مضرة بالعصب والاعضاء العصبية وأجود للمعدة من السكاج وهو طيبخ صالح لطيف الغذاء الا أن عمادها على الخل واللبن وهي سريعة الخروج أيضاً وليس تحتاج الى كثير اصلاح ولو أدهن أكلاها فن اعتراه عليها عطش فليقل لبنه ومن اعتراه عليها غثى وحى فايزد في حوضته منها (المطجئة) وأما المطجئة والطباخة المتخذة بالمرى والزيت فكلاهما يذهب مذهب الديكبريكة وهي أغذية جيدة تصلح في أكثر الاوقات والاحوال وتحفظ الصحة لانها لا تغلظ ولا تسدد ولا تبقى في البطن ولا تنفخ وليست من كثرة الغذاء في حدة ما تعلقا البدن ولا من لطافته في حدة ما تضرعه (الحصرمية) وأما الحصرمية والسماقية والرياسية والرمانية والتفاحية وما تخانجوها فبردة عاقلة للبطن تصلح للمحرورين ولمن به خلقه صفراوية وفي البلدان والازمان الحارة وتضر بالمبر ودين وأصحاب النفخ في البطن والقولنج ولا ينبغي أن يؤكل قبلها الفواكه الرطبة أيضاً وهي تطفى الدم والمرة وليس يحتاج المحرورون الى اصلاحها فاما المبر ودون فيته لاحقون ضررها بالتحسى بعدها من الاسف يذباحات التي تحضر بعدها والحلواء العسلية والنيذ القوي والسماقية أصلح للمعدة وأقل للبطن والحصرمية كذلك وليس يصلحان جميعاً لاصحاب السعال وخشونة الصدر والرئة (الهريسة) وأما الهريسة فكثيرة الغذاء جدا تصلح لمن يريد أن يخلص بدنه وفي الاوقات والازمان الباردة وتتولد عن ادمانها السدد والحصاة في السكلى ويدفع ذلك منها أكلاها مع المرى والفلفل والدارصيني وتعاها ما يفتح السدد ويحلوهى رديته لمن يعتريه القولنج والنفخ وينبغي ان يعتاده ذلك ان يتعاها الجوارشنة المسهلة ولا سيما ان اتخذت بابن وهي صالحة للصدر والرئة والدم المتولد عنها دم متين قوى يولد لها كثيراً وينبغي أن يتعهد أصحابها الرياضة وما يفتح السدد ولا سيما متى وجدوا ثقل في موضع الكبد وفي القطن والبطن فايستعالجوا بما قد وصفتنا في صدر هذا الكتاب (الشواء) فاما الشواء فكثير الاغذاء قوى بطي، النزول عسر ضاربين يعتريه القولنج لا يحتمله الا أصحاب المعدة القوية وينبغي أن لا يسرع بشرب الماء البارد عليه وان يجاد مضغه ولا ينفرد بالمزول منه بل يؤكل المجذع أو يقدم السمين قبل أخذ اللحم الا حرمه فانه بذلك يسهل خروجه وبطال عليه النوم وما يزوخل كان أسرع هضمًا وأقل اغذاءً وأما ما يرم فانه أبطأ نزولاً (الكباب) فاما الكباب فبطي، الهضم قوى الوقوف في المعدة ومعه أصلح من ابتلاع جرمه اللهم الا أن يكون الحمار خالصاً من خاصيته أنه يبادر منه مبادرة سريعة الى اغذاء البدن ويبقى أكثره غير منهضم ولذلك يصلح لمن اقتصد واحتجم وان وقع بالخل ثم كبب كان أسرع هضمًا ولا ينبغي أن يبادر الى شرب الماء البارد عليه بل يشرب يسيراً الشراب الصرف القوي (الكرد نال) وأما الكرد نال فحصر الهضم والخروج ولا ينبغي أن يبادر الى شرب الماء البارد عليه أيضاً يصلح لمن يريد تخفيف بدنه وينبغي أن يعنى بكثرة اخراجه من البطن بان يصطبغ عليه بمرى أو يؤخذ بعده بعض ما ذكرنا (الكربيبة والقنبيطية) فاما الكربيبة والقنبيطية فذهبهما مذهب الاسف يذباحات غير أن ادمانها يولد ما أسود ولا سيما القنبيط فلذلك ينبغي أن

حصل في المعدة في الحمام

فقد نفخت المسام وتخللت
المنافذ فذهب دفعة على
الكبد والقلب فبردهما
تبريدا شديدا وأنهى
حرارتهما الغريزية وأضعف
جميع الاحشاء وهياها
للاستسقاء (تدارك ذلك)
تناول شيئا يبرئ من
الشراب العرف به
الحمام أو شرية من دواء
المسن أو دواء الملك أو دواء
الكركم أو مثروديطوس
أو يكة مد الكبد والقلب
بجرق حار أو تناول غذاء
مبزو للكرب خاصة في
دفع هذا الضرر ومن
البقول الراسن ومن
الاشربة شراب الجزر
وشراب الافنتين وشراب
خنديقون (دخول الحمام
والبدن ممتلئ) قال أبو
علي هذا أيضا خطر عظيم
لانه يحدث منه عفونة في
الاخلاط المحتبسة في البدن
وحركتها وأورام في الاحشاء
مثل ذات الجنب وذات
الكبد وذات الرئة ويخاف
منه آفات الدماغ وأورامه
وأما الحيات فاقرب الاشياء
منه (تدارك ذلك) قال أبو
علي اذا اعتب ذلك ثقلا
واعياء تمديدا أو ورما
فينبغي أن يبادر الى الفصد
ويستخرج من الدم مقدارا
صالحا فان زال بذلك
وسكن والاستفرغ
بشراب الفواكه وتناول
الاشربة المانعة من
العفونة مثل رب لاجص

يتعهد مدمنوهانفص السوداء أو يشربوا الشراب الرقيق الصافي جدا ولا يكره فيه خاصة تسهل
البطن وتسهل خروج الرياح وتعين على الاستكثار من الشراب وتخفف الحمار وللقنية طخاصية
أن ينقل الرأس ويظلم العين ويرى أحلاما مشوشة ويدفع ذلك منه اتخاذ الخل وشرب السكجيين
عليه (اللقنية) وأما اللقنية فتفخه كثيرة الاغذاء مهيجة للباء وكذلك الجزرية الا ان اللقنية
أكثر اغذاء والجزرية أشد تهيجا للانعاظ ومذهبهم ما مذهب الاسفيد باجات واللقنية صالحة للكل
والثانة وليس يضر باصحاب القواخ مضره الجزرية ولا يصح لجان جميعا للمعرورين ولا في الاوقات
الحارة (البوارد) وأما البوارد فعلى نحو ما اتخذت به فالتخذ منه من الخل كله يبرد ويلطف ولا يغلط
والمتخذ بعماء الفواكه الحامضة يبرد ويغلط (القريص) والقريص يصلح لاصحاب الامزاج
والاكباد الحارة وفي البلدان والاحوال الحارة وهو يطفئ الدم والمرارة ويقطع البلغم ويضر باصحاب
السوداء وضعف العصب وخشونة الصدر كما ذكرنا حيث ذكرنا السكجج واصلاحه كاصلاحه
(الهلام) وأما الهلام فانه يتخذ بالانجذبان ليس يبرد كتبريد القريص ولا يوافق المحرورين كموافقته
للمبرودين وهو أغاظ لان العادة قد جرت باتخاذها من لحم العجاجيل كما جرت العادة باتخاذ القريص
من الجداء وهو أيضا غير موافق لاصحاب الامزاج والامراض الباردة ولا يجمع الصفراء والدم
قمم القريص (المصوص) والمصوص أيضا قريب من القريص الا الذي يتخذ بالفراخ ويكثر في
حشوها من الثوم والسذاب وينبغي أن يتخذ المصوص للمعرورين من الطيهوج والدراج والدجاج
ويحشى بالكرفس والطرخون والكزبرة اليابسة وليس المصوص من طعام المبرودين فان اشتبهوه
فليخذ من الفراخ ويحشى بالكرفس والنعناع والقوتنج واسنان من انثوم وقطع من الدارصيني
(بوارد الحمرم) وأما البوارد المتخذة بعماء الحمرم وماء التفاح الحامض وماء الرهبان وماء
الحامض الاترج فطعمه كلها مبردة تصلح للامزاج الحارة وفي الاوقات الحارة لتطفئة المرارة والدم
ويقل البطن ويهيج الرياح ويضر بالصدر والرئة والثانة والارحام وما يتخذ بالخل أقوى تطفئة
ولا قبض معه فهو لذلك يقطع ويلطف (بوارد المسات) وأما ما يتخذ من لحوم الدجاج من البوارد
بالماس فتبطىء الهضم جدا لا يكاد يـلم آكلوها من القواخ وما قد حذر منه الاطباء الجمع بين
لحوم الدجاج والماسات والجبن الرطب واللباء والرائب والماسات خاصة فانه ردى مع اللحم من
الدجاج وينبغي ان يشرب عليه اذا اتفق الاكل له شراب عتيق من ساعته وينبغي ان يؤكل أيضا
بالخل ويؤخذ بعده الجوارشنات الكاسرة للرياح المطلقة للبطن (السلاقة) فاما السلاقة فما اتخذ
منها بالماسات والسلق ولحوم الجداء فتصلح للمعرورين ولبأكلها المبرودون بالخل وما يتخذ
اسفيد باجاته وأقل موافقة للمعرورين وينبغي ان يؤكل أيضا بالخل فانه يسرع هضمه ونزوله
(الارز) وأما ما يتخذ بالارز اسفيد باجاته فليؤكل بالدارصيني والفلفل وليس بموافق للمعرورين
وليمن يسرعه نزوله (الجرجانية) وأما الجرجانية المتخذة من ماء الرمان وماء التفاح المطيبة
بالبقول فنافعة للمعرورين وأصحاب الاكباد الحارة وما يتخذ بعماء التفاح الحامض فلاصحاب
القلوب الحارة وأما المتخذ منها بالخل فقل منفعته لاصحاب الصفراء ويقل نفخه وبطء نزوله
ويريد في سرعته انضمامه (الخل والزيت) فاما الخل والزيت فيسذهب مذهب الزيرباج وهو
طعام لطيف مطفئ يصلح للمعدة ومن لمن يسافر في الحر الشديد وينبغي ان يقدمه قبل الطعام
ولا يمكن ان يعتمد عليه ويد منه أصحاب الامزجة الصحيحة

• (الفصل الحادى عشر في الكوامج والرواصيل والجبن العتيق والشلباب والماراب والقنييط
والزيتون والمخللات ونحوها) فلندكر الان الكوامج والرواصيل والجبن العتيق والزيتون اذ كان
يقع معها ويجرى مجراها جملة الكوامج فنقول ان الكوامج ليست تصلح ان يعتمد عليها في التأدم

بها لكن بأن يصطبغ بها على المائدة بعد الطعام المصدر والدم فتقبل الوحامة وتفتق الشهوة فاما ان أدمنت فانها تضعف البدن وتخففه وتفقد الدم وتولد في العين والرأس أوجاعا رديئة ومن يعتاد الكوامخ ككاخ الكبير فهو رديء للمعدة معطش ملهوب وليس في منفعة الطحال كالكبير الخلل بل هو دون ذلك بكثير وذلك انه يعطش ويسقي الماء بماء وحته والماء بماء يربى الطحال ويعظمه ولا سيما ان كان حاراً أو ماءً بطيئاً النزول لكنه يقطع أعنى الكاخ ويجلو ويذهب الطعام ويدفع فضوله الى أسفل وهكذا فعل الكوامخ المالحه فانها كلها معطشة ملهوبة ضارة للعين اذا أدمنت فاما ما يقع فيه الخلل ونعته حوضه فأقل اعطاشا والهبا واسخا بالبدن وأوفق للمحرورين ولذلك ينبغي للمحرورين ان يصطبغوا بعد هذه الكوامخ الخلل ويأكلوا عليها شيئا من الخبز ليكسروا من الهبا ومن اعطاشها (البن) وأما البن فمتسخ أيضا ملهوب معطش ولا سيما ان أكل بالهتر والزيت لانه يجلو المعدة من بلاعها ويفتق شهوة الطعام ويكسر اعطاشه استعمال الخلل بعده (كاخ الانجذان) وكاخ الانجذان حار جدا لطيف ملهوب مجشئ معطش أيضا وينبغي ان يكسر من عادته كما يكسر من عادية كاخ الكبير فأصاب الدهن عليه فلا معنى له لانه يذهب بطعمها المستلذذ وما يجد منه من تفتيق الشهوة فان كان ولا بد منها فالزيت فان الزيت لا يربى المعدة ارخاء سائر الادهان التفهه وخاصة الايقاق الذي فيه قبض بين (كاخ الكبير وككاخ الفلنج شل والبادروجي) وكذلك القول في كاخ الكبير وككاخ الفلنج شل والبادروجي غير ان هذين الكاخين البادر ورجي والفلنج شل صالحيان لقم المعدة والقلب (الطرخوني) والطرخوني أقل كاهتا بثر اللقم وأصلحها للعلق وأسكنها حرارة وأقلها اعطاشا وأظفها وأحدثها (كاخ الفتونج) وقد ذكرناه عند ذكر السمك والعصاة والريثا (كبرنج) وأما الخللات فالكبير الخلل يطف الطحال ولا يسخن ولا يعطش الا قليلا ويضر بمن به سعال ومصح وخلفه ضررا شديدا فان أخذ منه فليمتلحه بصفرة البيض النيمرشت بعد التفرغ براء حارمرات (خيار مجلل) والخيار مجلل مبرد مطفى جدا بمقدار حوضته وعنتقه الا انه طويل الوقوف على المعدة وينبغي ان يحذر ان يؤكل مع الالوان الغليظة كالفضيرة والمصلية والحصرمية ويصلح ان يؤكل بعد الاسفيد بجات والقلايا والمطحنات (بصل مجلل) وأما البصل المجلل ففاتق للشهوة جدا واذا اعتق في الخلل لم يكن له صعود الى الرأس ولا اعطاش (نوم مجلل) والثوم المجلل كذلك وهو سليم من الاعطاش ويصلح لمن تميل نفسه من المبرودين الى هذه الخللات (بصل برى) والبصل البرى وهو بصل العنصل كذلك الا انه بطيئ النزول (شليم مجلل) فاما الشليم المجلل فغليظ بطيئ النزول ولذلك ينبغي ان يصلح مع الخلل بالحدول (الباذنجان مجلل) والباذنجان المجلل يذهب مذهب الكبير المجلل (الاشترغار) وأما الاشرغار المجلل فلا يخلو من اسخان ولوعتق فيه وهو مجشئ ويهيج شهوة الطعام (الناراب) فاما الناراب فانه رديء الخلط لاجتماع الحرافة والحوضه فيه الا انه يفتق الشهوة بعض الفتق وبطيئ أكمل الكرد نال فيه ولا سيما للمحرورين ومن تغنى نفسه (الشلماب) وأما الشلماب المتخذ من الخبز فطفئ لكنه منفع معطش أيضا ويصلح في الصيف والمحرورين واعطاشه لكثرة ما فيه من الملح وليس يبق طيب الرائحة الا بذلك (الكبراب) وأما الكبراب وهو الكبير بالماء والملح فردى مغث منق مفسد للسكره والجشاء ولا أعرف فيه صلاحا (القنيط) وأما القنيط فقريب من الكبراب وهو ملين البطن ويفتح سدد الكبد والطحال (الزيتون) والزيتون أيضا أحد ما يبعد مع هذه زيتون الماء بطاق البطن والطبيعة ويذهب وخامة الطعام الدسم ويقوى المعدة وزيتون الزيت دون ذلك في هذه الافعال الا انه أقل اعطاشا ويذهب باعطاشها الخلل والسكنجبين وماء الجبن (الجبن) وأما الجبن فالعتيق الحريف منه حار جدا بمقدار ذلك فيه يلهب البدن ويعطش

النفاح وغير ذلك وبطيئ الكبد والقلب بالاطمية الموافقة مثل الكسفرة والخل وعنب الثعلب مع قليل كافور وصندل

المقالة الرابعة في الطعام (مضار الاكثار من الطعام والامتناع) قال أبو علي الاكثار من الطعام يورث قلة اصابة البدن من الغذاء الزائد في جوفه وكثرة الخام فيه والسدد في المنافذ وانها القوى الطبيعية والحجيات والعفونة المختلطة والربو وعرق النساء والنقرس وأوجاع المفاصل (تدارك ذلك الانة الطبيعية بالاغذية الملبنة اللطيفة) أما البارد المزاج فتشمل مرقه الكرونب وماء الحصى وأما الحار المزاج فتشمل مرقه السلق ومرقه العدس والكشكش والملح وان يد من هذا أما الحار المزاج فشرب الورد ويحجب شراب الاجاص والقرهندي لانه يضعف المعدة الى ضعفها المكاتب من تقدم الاغذية وأما البارد المزاج فاعقه من الشهر ياربان أو المعجون الملوكي أو الكموني ثم يخفف الطعام بعد يومين ويستعمل الرياضة ان لم يكن سلفت أسباب موجبة للامتناع (في ضرر الاقلال من الغذاء) قال أبو علي قد يعرض لكثير

من الناس ان يجوعوا
جوعا شديدا في زمان
الفتح أو في الاسفار أو في
الحن أو الاسباب الاخر
من الامراض فيسوجب
ذلك سقوط شهوة وقوة
وتهمؤ الدق والغشى وربما
وقع لبارد المزاج النوع
من الدق الذي يعرف
بالشجوخى (تدارك ذلك)
قال أبو علي لا ينبغي لهؤلاء
ان يسرعوا في استيفاء
الاغذية رأيت خلقا عظيما
ما توابب انهم لما خرجوا
من النقط العظيم في بخارى
في هذه السنين وكانوا
يستعملون الحشائش
في اغذيتهم ولم يمكنهم
تحصيل الخبز واللحم
فوجدوا الخبز واللحم لما
رخصوا وكثرت دفعته وتناولوا
منه ما توافد ككنت
أو صيت خلقا كثيرا
بالسدرج فتحصلوا من
وقوع له هذا فينبغي ان يسرع
أولا فيما يلطف من
الاغذية ويجفف مثل
أجنحة الطير وماء الشعير
وغير ذلك ثم قليلا قليلا
ياخذون تناول الاغذية
في المعتادة وان يدعوا فيما
بين ذلك مضغ الكندر
وينبهوا المعدة بادخال
الريشة في الحلق من غير
ارادة التقي، وكذلك برفق
لما تحت الشرا سيف وان
يجعل الغذاء دفعات
متواترة كل دفعة قليلا
جدا فانهم بهذه الحيلة
يمكن ان يتخلصوا

وان انفرد بأكله المحرورون جوعا عليه من ساعته ويسكن حرارته ولهيبه أكل الخيار والاصطباغ
بالخل عليه (الخرذل) فاما الخردل فالمعمول منه بالزيت أسكن حدة وأقل ضررا للمحرورين
والمعمول بالجوز أو فوق للمبرودين وهو يعين على هضم الطعام الغليظ وتقطيعه وسرعة اخراجه
ويفتق الشهوة ويجلو البليغ من المعدة وينفع المبرودين جدا ويضر بصحاب الاكباد الحارة جدا
ويدفع هذه المضرة بالخل والزيت والخيار والفواكه الحامضة والمرة اذا أخذت
(الفصل الثاني عشر في منافع اللبن وما يكون منه ويتخذ منه ويجرى مجراه ودفع مضاره وما الاصلح
والارد آمنه في حال دون حال) * (في جملة اللبن) فلنذكر الآن اللبن الحليب واللبن واللبأ والزبد والجبن
الرطب واللوز الرطب والمصل والماسن والرائب والسمن ازاذا نقول ان اللبن كثير الاغذاء
جيده يخضب البدن ويدفع عنه القشف والامراض اليابسة كالحمكة والجرب والقواحي والدق
والسل والجذام ويحفظ رطوبات البدن الاصلية فتطول لذلك مدة النشوب باذن الله تعالى وهو
صالح للصدر والرئة جدا وليس بذلك الصالح للرأس والعين والمعدة * اللبن الغليظ في الجملة والرقيق
ويختلف بحسب اختلاف الحيوان وأنواعه وأسناحه وموضعه والغليظ من اللبن أغذاء والرقيق
أمر أو آمن من التعيين في المعدة ولبن الحيوان القريب العهد بالولادة أغلظ وبالضد ولبن الحيوانات
التي ترعى من الحشائش الجفاف الطيبة الروائح وتتحرك مع ذلك وتجول أطف وأرق من لبن
الحيوان الذي يربط ويعلف في البيوت ولا سيما ان أعلاف وأطعم الكسب وحب القطن فانه يصير
عند ذلك في غاية الغلظ وكثرة الفضول والنفخ وينبغي أن يجتنب اللبن ويقل منه من يعتره
القولنج ومن ظهر به البهق الأبيض ومن يتصدع عليه ومن يحوم ويتقيأ عليه ويدمن ويلزمه من
يحتاج الى اخصاب بدنه ويكثر في أطعمته منه فيتخذ منه الهرائس والشيردوغن ويحتس من
مضرته أما ان كان ينفع فبالجوارش من الطاردة للرياح وبادمان الرياضة والحمام وأما ان كان
يستحيل فيه الى المرافقان يؤخذ ما قد بدت فيه جوصه ويشرب عليه ربوب الفواكه الحامضة
(الزبد) وأما الزبد فغذاء مغرم يذهب القواحي والخشونة من البدن ويطايق الطبيعة
ويسقط الشهوة للطعام ويذهب بوجامته الملح والجبن الحريف وقد يذهب بذلك أيضا العسل اذا
خلط به (الجبن الرطب) فاما الجبن الرطب فيطوى النزول والهضم مذهب الشهوة الطعام وضرره
بالمحرورين والمتهبين أقل فاما المبرودون والمبلغمون فلا يسلمون من ضرره اذا أدمنوه وهو يولد
القولنج الرديء المسمى ايلالوس والرياح الغليظة ولذلك ينبغي أن يأكله هؤلاء مع العسل واذا
أكل بالقر كان أكثر غذاء لانه لا ينزل به ولا يلطفه كياطفه العسل ولا ينبغي أن يؤكل بعده شئ من
الطعام بته حتى ينزل ويحدث جوع صادق ولا يؤكل أيضا في ذلك اليوم حصريه ولا باردة بحصرم
ونحوه ولا شئ من الفواكه الرطبة (اللوز الرطب) وكذلك القول في اللوز الرطب وهو أوجم وأشد
اذا هابا شهوة الطعام من الجبن الا أنه أسرع نزولا وأقل تسديدا (المصل) والمصل يبرد ويطفئ المرة
الا أنه ينفع ولذلك ينبغي أن يتلاحق ضرره بالجوارش من الطاردة للرياح وبادمان الرياضة والحمام وأما ان كان
(الرخنين) وأما الرخين فدونه في هذه الحلال وهو أقل برودة منه (الماسن والشيراب والرائب
والسمن ازاذا) وأما الماسن والشيراب والرائب والسمن ازاذا فتكها تبرد وتطفئ وتنفع وينبغي أن
يجتنبها من قد بدا بهق أبيض وأصحاب القولنج وأوجاع المفاصل والظهور والورك الا أن الماسن
والشيراب غليظان بطيئا النزول والرائب منه أسرع نزولا وأشد تطفئة وأكثر نفعا وكلما كانت
أحضر كانت هذه الحلال فيها أقوى وأما السمن ازاذا فبردها وهو ما يطفئ على الرائب واللبن
والماسن والدوغ والالبان الحامضة فبردها جدا ومنفخة الا أن نفختها الطيفة تخلل سرى عا وليس
لها تسديدا لانهما يغماهي مائة اللبن فقط

قال أبو علي الاغذية الحارة اما خفيفة الجوهر مثل الثوم واما ثقيلة الجوهر مثل الباذنجان وما كان مثل الثوم فان مضربه بالدماغ أكثر ومن خاصيته تسخين الدم وتعفيه واما ثقيلة الجوهر فضررها بالاعضاء الساقطة أكثر ثم تولد دما سوداويا فيضرب بالكبد للمضادة وبالطحال بالتوريم وانشغل وساير الاعضاء بمشاركتهما ونكابة القسم الاول أسرع وأقرب الى التدارك ونكابة القسم الثاني بطأ وأبعد من التدارك والعلاج (تدارك ذلك) اما القسم الاول فبما يغير المزاج ويبدله ويطفيه ومع ذلك فيه أدنى تقطيع مثل السكتنجين أو ما فيه منع الانجزة من الدماغ كشراب السفرجل وشراب الورد وشراب العناب واما القسم الثاني فينبغي ان يستعمل عليه ما يطفئ ويفتح السدد ويقطع ويطلق الطبيعة وأصلح ذلك كانه السكتنجين البزوري الا فتجوى وربما يفعل الشراب الرقيق الابيض فعلة ومن أكثر استعماله لهذه الاغذية الحارة الغليظة فليبادر الى الفصل والاسهال بما يقع فيه افتحون وهذه الاطعمة مثل الباذنجان ولحم

الفصل الثالث عشر في البيض والبرماورد ومنافعه ودفع مضاره واستعماله واحتنا به بحسب الحاجة (بيض الدجاج والبط) فنقول الآن في البيض ان المختار المألوف من البيض ببيض الدجاج والبرماورد فاما ببيض البط فله في اللذابة والنفع وجودة الدم دون هذين (بيض الاوز والنعام) فاما ببيض الاوز والنعام فثقل وخم لم تجر العادة لاهل الحضرة الاغذاء به (بيض الجمل والدراج) وبيض الجمل يتلو ببيض الدراج في جودته (بيض الطيور الصغار) وأما سائر ببيض الطيور الصغار فلم تجر العادة باستعماله وبيض العصافير خاصة يهيج الباه اذا اتخذ منه عجة على السمن والبصل وليس يصلح أن تدمن على سبيل غذا بل على سبيل العلاج والدواء (بياض البيض وصفته) وبياض البيض يولد دما زجا واما صفته فتولد دما كثيرا معتدلا وهو كثير الاغذاء (البيض المسلووق) والمسلووق منه مستلذ وأكثرا غداء وأبطأ نزولا (النمبرشت والرعاة) والنمبرشت منه أقل غذا وأسرع نزولا والرعاة منه والعيون منه معتدلة من هذين في كثرة الغذاء وسرعة النزول (المطجن بالدهن) ومطجن منه بالدهن فتقبل وخم بطيء النزول والدم المتولد من صفرة البيض دم جيد صحيح وهو صالح لخشونة الصدر والرئة ويزيد في الباه اذا تحسنى النمبرشت مع بز الجرجير وملح الاسفةقور وبلين البطن وبسهل خروج أنفاس الطعام وبغذا وغذاء سريع نافذا ولذلك يطعم المقصودون والمتهجمون وكل من ضعف واحتاج الى غذا نافذ سريع وأنفسد ما يكون اذا خلط به شيء يسير من الشراب وعمل على ما يصفه الفاضل جالينوس (عجة جالينوس) يؤخذ من صفرة البيض فيفقس في قذح فضة أو قذح رقيق ويضرب حتى يرق ويلقى فيها الكحل صفرة ببيض وزن دائق من الفلفل المسحق ويصب عليها من المرى النبطي مقدار العشر أو أكثر منه ومن الشراب الرينحاني مثل ذلك ويوضع القحف في طنجير أو قدر تطبخ فيه ماء مغلي ويحرك بخلاطة الى أن يغلي بعض الغلظ ثم يؤكل ويزيد من الفلفل المسحق والمرى على مقدار الاستلذاله فانه طعام سريع النفوذ جيد الغذاء معتدل وليس يوافق البيض وخاصة المسلووق ادمانه فليأكله أصحاب المعد الضعيفة ان اضطرر الى ادمان أكله بالمخ والفلفل والمرى والخل فان ذلك ياطفه وليجنب البياض خاصة فانه يتولد منه بلغم غليظ لزج ولا يؤكل البياض بالخل فانه يصلبه فاما الصفرة فانه يحمله احلا فان آثر مؤثر أكل البياض فليأكله بالمخ والمرى والزيت فان ذلك مما يعدل مزاجه ويقطعه ويخرجه سريعا (البيض المسلووق بالخل) وان سلمى البيض بالخل كان طعاما نافعا لمن به قروح الامعاء والذرب (العجة) والعجة ثقيلة وخفة بطيئة النزول وخاصة ان كانت على سمن وهي على الزيت أخف وأمر أو كلما كانت العجة أرطب كانت أسرع نزولا والاجود ان لا يستعمل في العجة بياض البيض بل صفرة فقط وينبغي أن يجنب الاكثر من البيض المسلووق من يعتريه القولنج ولا سيما مع الشواء والبقل أو مع اللبن أو مع الشراب أو الماست أو الجبن (البرماورد) والبرماورد طعام غير موافق لمن يعتريه القولنج والرياح الغليظة فليتخذ من أرطب ما يكون من لحوم الجمالان والجداء وصفرة البيض وليكن فيه من السذاب وبقل فيه من الطرخون ومن الخس والكرفس ويجعل فيه من الصعتر الرطب ويؤكل بالخل الثقيف والمرى ويشرب عليه التيد العتيق الصغرى البسير وليتخذ البرودون بالراسن والاشترغار وصفرة البيض ولحوم الجمالان وأما المحرورون فليتخذوا من صدور الدجاج والدراج والمصوص وصفرة البيض والخس المربى والكمزيرة الرطبة والبسير من الطرخون ويأكلوه بالخل وليس البرماورد بالجسلة بموافق لمن يعتريه القولنج فان مال اليه بعضهم فينبغي أن يلقى عليه العسل ويضم عليه القانبد السجزي أو يشرب عليه ساعة يؤكل شرابا قويا صرفا قليل المقدار غير مبرد

الفصل الرابع عشر في البقول التي تحضر المائدة نيئة والمستعملة منها في الطبخ وما أشبهها وجرى

الجوزور ولحم الفرس ولحم
الانثى والقديد والسنبل
المالح وما يجزى هذا
المجزي واذا لم يستعمل
الاستفراغ خيف منها
الجذام والبهق الاسود
والقوابي وحبات الربع
وأورام الطحال وأنواع
من الصرع والبواسير
والدوالي وداء الفيل وداء
الحية والثعلب والاكلة
وما أشبه ذلك (في ضرر
الاغذية الباردة) قال أبو
علي الاغذية الباردة أيضا
منها ما هي خفيفة مثل الملح
وماء الشعير ومنها ما هي
ثقيلة تميل الى الرطوبة
مثل السمك واللبن الحامض
ومنها ما هي ثقيلة تميل الى
اليبوسة مثل العسل
والسفرجل العفص
والخفيفة ما لا تؤثر فوق
تبدل المزاج أثر افاذا
وأما الرطوبة الثقيلة فتولد
الخام فينبعها الفالج والقوة
والعرشة وعرق النساء
والحصى في السكى والمثانة
أنواع من الصرع والسكنة
وأمرض أخرى شبيهة
بهذه وأما الثقيلة اليابسة
فتولد السوداء الساكنة
فيقبعها أورام الطحال
والسرطانات الساكنة
والدوالي والوسواس فاذا
عفن أحدث ما قلناه قبل
في الثقيلة الحارة (تدارك
ذلك) أما الباردة الخفيفة
فتقابل بما يسد المزاج
ويذكر مثل ماء العسل
والشراب الصرغ وشراب

مجرها وذكروا نافعها ودفع مضارها ووافقها تقوم دون قوم في حال دون حال * فلنقل الآن في
الحس (الحس) انه بارد جالب للنوم مسكن للعطش يوافق المحرورين وأصحاب المعدة الحارة والاكباد
الحارة واذا اتخذ منه سبوسك أنام فوما غرقا ولا سيما ان جعل الاكل لهذا السبوسك حلوا وجوزابة
متخذة بنخ خشا وسكر أبيض وليس يوافق من يعثر به الرياح والامراض الباردة وينبغي أن يحتنب
أكلاه من به قيح في صدره أو ربو أو خلط يحتاج أن يرحى به فانه يمتحن هؤلاء خنقا مريعا وان اتفق لهم
ذلك في حالة فليبادروا الى التقي بماء العسل وليأخذوا بعد ذلك مجون الربو وطبيخ الزرفا ونحوه مما
يقلع حافى الصدر وأما السعال الذي لا نفث له الذي يكون من مادة رقيقة تعذب من الرأس فيهر
الغليل ويعينه من النوم بالليل فاكل الحس موافق له وأما قول العامة فيه من أنه يولد ما كثيرا فباطل
وانما يعطى المفتصدون والمتجمعون منه لانه يطفئ ويبرد لاسيما اذا أكل بالخل والاكثر من الحس
يضعف البصر ومن أكل منه فلينفذ بدنه بالقوقايا بتعهد تطير ماء الرازيانج في عينه (الهندبا)
صالح للمعدة والكبد الملتهمين وليس معه من التطفئة والترطيب وتسكين العطش مامع الحس وهو
يفتح السدد التي تكون في الكبد وينفع من أوجاع الكبد حارها وباردها وليس بموافق لأصحاب
السعال ولا للمبرودين وما أقل ما يوافق المبرودين من البقول لان أكثرها مبردة منفضة فان أكل
المبرودين منها أو أدمنوها فينبغي ان يتعاهدوا ويتعالجوا بالجواريش شتات الطاردة للرياح ومباري
من هذه البقول أكثر في الرطوبة والنفخ وكان في هذا المعنى والبرية منها والضاخرة الجسم
القليلة الاصابة من الماء أقل نفخا وأشد لطافة وحرافة ان كانت من البقول اللطيفة الحريفة
والهندبا صالح للمعدة ونافع اذا استعمل بالخل بعد الفصد والحجامة ويفتح سدد الكبد وينقي مجاري
الكلى (الطر حشقوق) والطر حشقوق أقوى في هذه الحال من الهندبا (الكشوث) والكشوث
جيد للمعدة والكبد مدر للبول وينبغي ان يأكله المحرورون بالخل (الجرجير) الجرجير يسخن
وينفخ ويهيج الانعاظ ويصدع وينقل الرأس ويسد ويظلم البصر فان أكل بالخل أو شرب
عليه السكجيين قل تبخيره الى الرأس وذهب عنه ما يهيج من الانعاظ وليس مع حرارته بموافق لمن
يعثر به بالنفخ والقولنج والرياح لانه على كل حال منفخ (الكرفس) الكرفس يسخن اسخانا
شديدا قويا صالحا ليدر البول ويفرز اللبن وان أكثر المرزعة منه أورثها صرعاً وينعظ ويهيج الباه
ولاسيما المربي منه وهو صالح للمعدة مسكن للغثي ونفخه لطيفة تتحلل مريعا ولا يحتاج أصحاب
الامراض الباردة الى اصلاحه اللهم الا ان يكثر وامنه جدا فيحتاجون حينئذ الى ما يحلل النفخ
ويكفي في أصحاب الامراض الحارة من اصلاحه ان يصطبغوا معه بالخل (الخردل وحب الرشاد) فلة
الخردل وحب الرشاد حاران حريقان مغشيان رديشان بالمعدة غشيان ينفعان من الدود في البطن
ولا يصلحان لأصحاب الامراض الحارة بته (الكزبرة) الكزبرة تمنع صعود البخار الى الرأس وتوقف
الطعام في المعدة زمانا فينفع لذلك أصحاب زاق الامعاء والاسهال ومن لا تحتوى معدته على الطعام
وخاصة اذا كانت مع الخل والسماق ولا ينبغي ان يكثر منها فان الاكثر رعبا خلط العقل ورعبا
قل (الكراث) الكراث يسخن البدن ويصدع ويظلم البصر اذا أدمن أكله ويعينه من ذلك
الخل وسائر ما يمنع صعود البخار الى الرأس وهو صالح لأصحاب البواسير والرياح الغليظة مفققة لشهوة
الطعام منعظمين على الاستكثار من الباه يصلح لأصحاب الامراض الحارة ومن يسرع اليه الرمد
يضر بمن يسرع الامتلاء الى رأسه (الطرخون) الطرخون بطي الهضم جيد للقلاع في الفم اذا
مضغ وأمسك في الفم زمانا طويلا ولا ينبغي ان يكثر منه المبرودون وهو يطفئ الدم جسا ويقطع
شهوة الباه (النعنع) النعنع جيد للمعدة يسكن الغثي وينفخ نفخا ليست بالكثيرة ويهيج الانعاظ
وليس بنافع للامراض الباردة ويكفي في كسر حرارة هذه كلها وما أشبهها من البقول الخل واذا وقع

الثقيلة فينبغي أن يجتهد في سرعة إخراجها من البدن وكذلك اليابسة إلا لمن توجه إليه المعالجة والمداواة وينبغي أن يستعمل على الثقيلة الرطبة الكحوفي والفلافي وإذا أبطأ خروجها استعمل الشهر ياراني والتمرى إلا إذا حس الإنسان من مزاجه مقاومة فينبغي أن يتركه على الطبيعة ثم في آخر الأمر يتبعه ماء العسل أو السكنجبين البزوري القوى البزوري لغسل ما يبقى منه ويجلوه ويقفح سددته وأما الثقيلة اليابسة فينبغي أن يؤخذ عليها الشراب الغني في الصريف لمن هو غير مفرط حر المزاج المكتسب والسكنجبين الافتقوني القوي البزوري لمن كان مفرط سوء المزاج الحار ثم ينبغي في الغذاء الثاني أن يقابل بالصد المعتدل (في) ضرر ما هو ضعيف القوام من الأغذية معنى قولنا ضعيف القوام أنه من رطوبة غير جيدة الخالطة ليموسة حتى أنه يتم عنه بسرعة ثم تكون رطوبته سريعة الاستحالة إلى كل طبيعة تصادفه وهذا مثل اللبن والخوخ والمشمش والبطيخ وما أشبهه وماء المطر شبيه بهذا وبخاصة هذه الأشياء بسرعة الاستحالة إذا بقيت

ماء الحصرم وماء الرمان وماء التفاح ونحوه طيبة ولم يحس له بحرارة إلا أن يكثر منه جدا أو يكون البدن ملتبها جدا (الباذروج) الباذروج يولد الصفراء والاكثر منه يظلم العين وخاصة أن أكل مع الكوامخ المسالمة ويصلحه الخل أيضا (الجار) والجار هو جيد للمعدة والقلب والخفقان نافع من الغثي (الطلع) والطلع بارد مع غلظ ويطهضم ويحتمله أصحاب الأمزاج الحارة ومن أكثر منه فينبغي أن يأخذ عليه بعض الجوارشات المسهلة (الصعتر) جميع صفوه تسخن البدن ويطرد الرياح وهو من بقول المبرودين ويعين على هضم الطعام ويسخن المحرورين إلا أن يستعمله على الشلابة والماسن وماء الحصرم وماء التفاح ونحوه فلا يحس له حينئذ بحرارة (السذاب) السذاب أطرد البقول كلها للريح وأنفعها للدماغ السفلي ولمن يعتريه القولنج غير أنه ليس بجيد للمعدة وهو ردي لمن يسرع إليه الصداغ جدا (الباذرنجبويه والبرسيانا) الباذرنجبويه وهو الترنجان والبرسيانا وهو بقل خراساني المشتهى للورق بالباذنربويه حاران جيدان لقم المعدة والخفقان والتوحش ويصلحان للمحرورين إذا أكل مع الرائب (الحبة والبرم) الحبة وهو الحسني حار لطيف والبقول فيه كالقول في الصعتر الطويل الورق المعروف بالبرم إلا أنه أعظم منه وأطيب رائحة فلهذا أجود للمعدة (زنجبيل الكلب) البقلة المسماة زنجبيل الكلب ولها ورق كورق الخلاف إلا أنها أصغر وقضبان حمر حادة حريفة جدا كأنها الزنجبيل حرافة وهي تسخن وتهضم الطعام وتقش الرياح ولا تصلح للمحرورين بته (السحر) مسخن مصدع طارد للرياح جيد لأصحاب الصرع ولا يصلح للمحرورين بته ويجلب الحصى سريعا (الخذقوق والحلبة) الخذقوق مصدع مغث ضار للمحرورين جدا لا يكاد يصلحه شيء وهو بقلة الحلبة نافعان من وجع الظهر والورك وبرد المثانة وتقطير البول وأوجاع الأرحام الباردة (الحرا) الحرا يسكن المعدة ويهضم الطعام ويطرد الرياح ولا يصلح للمحرورين ويهيج الرمد سريعا وهو نافع لأصحاب الرياح الغليظة والمبلغمين ولأصحاب الجشاء الحامض وإن أخذ المحرورون فليشربوا عليه السويق والسكر (الراسن) يسخن البدن ويكسر الريح ويحشئ ويهضم الطعام ويقفح سدد الكبد والطحال وهو جيد للمعدة ويكسر من حدته وحرقته الخلل وإذا أكل بالسكر كالجاف لم يحتاج إلى اصلاح وينفع أصحاب الأبدان الباردة وينع من يضرهم الأغذية الباردة كالحل ونحوه (الفليوط) الكراث الشامي وهو الفليوط يسخن وينفخ ويهيج الباه والاعاظ وهو أسكن وأقل حدة واعطاشا من البصل وأغلظ جرما وأبطأ زولا وأعسر هضمًا منه ويصلح منه الخل والمرى إذا اتخذ به فهو مسخن ملهه مصدع معطش لا يصلح للمحرورين إلا أن يطبخ ويصلح بالخل ويفتح الشهوة ويطيب الطبخ ويذهب برودة اللحم ويهيج الباه ويضر بالرأس والعين إذا لم يكن مخفلا وإذا شوى أو سلق صلت حدته كلها وولد البلغم وكان صالحا للسهال وخشونة الصدر وأما إذا أكل نيئا مع الكوامخ فإنه حينئذ أردأ ما يكون للرأس والعين ولا يصلح في هذه الحال إلا لمن قد ذهب شهوته بلغم كثير في معدته فإنه يجلوها ويرد عليها الشهوة (التلياز) والتلياز أخذ البصل والبشالة أسكنها وإذا أكل مع الماسن كسر الماسن من صعوده إلى الرأس ولم يكسرهم من كثرة نفخ الماسن لكن يجعل نفخ الماسن أسرع تفشيشا وانحلالا (الثوم) يسخن البدن سخا قويا إلا أنه ليس بطويل اللبث ولا حار ولا يكثر من كل غذاء حتى أنه يمنع تولد طيب شبيه بالغريري وهذه أفضل خلقة فيه ويحل الرياح ويقشها أكثر من كل غذاء حتى أنه يمنع تولد القولنج إذا أدمن ويسكن العطش وينفع من أوجاع الظهر والورك العتيق وليس له صعود إلى الرأس بخار كثير كصعود البصل ولا يضر العين كضرته ويحمر اللون ويرق الدم وياطف الأغذية الغليظة كالشكبة والمضيرة فيقل لذلك غلظها ونفخها وليس يحتاج إلى اصلاح متى أكل مع هذه ومتى أكله المبلغمون والمبرودون فأما أصحاب الأمزاج الحارة فليست وقوه وخاصة في الأزمان

ومن استعمل من
هذا الطعام فصادف في
معدته مرة انتقل اليها
وبلغها انتقل اليه
ويسرع اليه قبول العفونة
الى أى مادة كان استحال
اليها فينبغيه اما حصى
صفراوية واما حصى
بلغمية في الاكثر (تدارك
ذلك) ينبغي ان يستعمل
على هذا ان كان الطبع
حاراسكتجيب ساذج وان
كان المزاج بارداسكتجيب
برورى أو ماء العسل وبالجملة
ما يدر الطبيعة فان وقع في
هذا نقص سير اجتهد في
التعريق وفيما يعرق
(الاغذية الضعيفة
القوام) قال أبو علي هذه
الاغذية القليلة القبول
للهضم والاستحالة مثل
الارز والذرة وما أشبهه
ويتولد عن مثله الرياح
واحتباس وأوجاع الاحشاء
لثقلها والامراض الخامة
(تدارك ذلك) ان يشرب
عليها في أول ما يتناول أما
حار المزاج فالشراب
اللطيف الرقيق أو ماء
العسل الكثير المزاج وأما
بارد المزاج فالشراب
الصرف وشراب العسل
القوى ثم يتبع بما يهضم
وينزل ويراق وذلك مثل
التمرى مع دهن اللوز
وشهريار مع الزيت
والغرض في الادهان
الازلاق (في ضرر الاغذية
البشعة) قال أبو علي البشع
بالطبع تنفر عنه القوي

الحارة فان اشتبه واضطر اليه لتفخ غليظه تصيبهم فليدفعوا مضرة عند الشهوة بأن يأخذوا الخمال
منه ويأكلوه مع القريض والماسك ونحوه من الاشياء الخامضة ويشربوا عليه السكتجيبين
أو عصوا عليه الرمان الخامض ويشربوا صدق ما يكون من الماء البارد وأما من يأخذه منهم
اضطرا لخل التفخ فلا ينبغي ان يأخذ عليه شيئا مما ذكرنا يومه وليأته تلك الى ان تحل تلك
التفخ ثم يتدارك ان كان منه اسهان بالتفخ مما ذكرنا قليلا قليلا لا ضربة واحدة ولا بافراط
وأكثر هؤلاء لا يعقبهم الثوم حدة وحرافة بل اذا حل نفخهم فرعالم يشعروا منه بخونه بته ورجعا
شعروا بأدنى سخونة وذلك ان هؤلاء في هذه الاحوال ليس هم باقين على أمر جتهم بل قد عرضت لهم
اعراض مبردة ولذلك اعترضهم النفخ الغليظة والثوم يردهم الى أمر جتهم قبل ان يجاوز ذلك
ويحوزه (الباذنجان) الباذنجان جيد للمعدة التي تعي الطعام دائما ردي والعين والرأس
يولد ما أسود يسير المقدار حارا ويتولد عنه كثيرا البواسير والقوابي والرمم والامراض
السوداوية ويفتح سدد الكبد والطحال واذا طبخ بالخل ذهب عنه تصديعه وتولده الرمد
وبقي معه نتيجه لسدد الكبد والطحال واذا سلق أيضا ثم فلى بدهن الخلل أو اللوز ذهب عنه
أيضا أكثر حدة وحرافته وانما تبقى الحدة والحرافة في المشوى بلادهن وفيما لم يسلق من
البوراني الا انه في البوراني أقل والمشوى منه أصلح للمعدة التي تعي الطعام والمطبوخ بالخل
أوفق للمعرورين وأصحاب الاكباد الحارة والاطحمة العظيمة الغليظة حتى انه ينفعهم نفعا بينا
والمسلق الملقى بعد بالدهن العذب كدهن اللوز والخل أجود مما حتى يكاد ان يكون لاحرافه
في دمه وأولى بأن لا يتولد منه الامراض السوداء التي ذكرنا (الككة) الككة تولد ما غليظا
باردا وليس يحتاج المحررون منه الى كثير اصلاح اللهم الا أن يكثر وامنه ويدمنوه ويولد الاكثر
منه أدواء البلغم والبهق الابيض خاصة وثقل اللسان كثير اضعف المعدة ولذلك ينبغي ان يؤكل
بالمري خاصة فانه يقطعها تقطيعا بليغا فلا يتولد منها الزوجة بنسة وان سلق بالماء ثم طبخت بالزيت
ثم طبخت بالابازير الحارة كالفلفل والدارسين ذهب عنها تولد هاللاغم للزوجة وان سلق
بالماء والملح والصبر ثم أكلت بالملح والصبر والمري قل ذلك منها أيضا وان كبيت أو كدنت
فلتؤكل بالمري والفلفل والمشوى منها أيضا في طون الخمران والجلاء تكتب من شعومها
ما تصلح به بعض اصلاح لكن الاجود أن يؤكل بالفلفل والملح الكثير وان سحق بالفلفل ويجهل
فيها من الزيت والفلفل قبل ذلك وأما خاطها باللحم فليس بصالح وليس بالجملة يصلح الككة مثل
ما يصلح المري والخردل وكذلك من الفطرساير ما أشبه هذه (الفطر) الفطر يقرب برده من برد
الادوية القتالة ويخاف الاكثر من أكل الفطر الجسد الذبحة والخوانيق وربوه في المعدة ربوا
بورث الغثي ويكون معه الغثي وبرد الاطراف وفي الاكثر يتبعه هبضة شديدة ويكون منه
عسر البول أيضا وهذه الخلال من المختار الجيد منه الذي ليس بقابل وقد يكون داء الثعلب والبهق
الابيض وثقل اللسان فاما الصنوف الرديئة منه فمنها ما يقتل سريرا وهذا الفطر يكون قريبا من
بحر الافاعي ومن الهوام الرديئة وربما كان عليه أثر قرص منها بين فلذلك ينبغي ان يجتنب
ما كان يقرب الجحرة ولا سيما ان رأى عليه أثر قرص وقد يصير الفطر أيضا قاتلا بأن يتفق أن
يجتنى بقطع حديد صده أو خوف قدرة عفنة وان يكون بالقرب من شجر الزيتون أو ما كان فيه
تطويس في لونه وجره وخضرة أو ما كان لزوجه ظاهرة أو ما اذا اجتنب فسد سريرا وما له رائحة
رديئة منكورة والجيد منه الشديد البياض الذي كان جافا لا لزوجة عليه ولا غبرة ولا سواد في لونه
والذي قد اجتنب من دنيومين أو ثلاثة فلم يفسد في مثل هذا الفطر يحشى ما ذكرنا من الامراض
اذا أكثر منه فذلك الاجود أن يجتنب بنسة وهذه المضار في الفطر اليابس أقل كثير او المري كما

فتتغير في الهضم والامساك
والجذب والدفع ويحدث
منها افعال مضطربة ثم
يفسد بالبشاعة مزاج دم
المعدة وتفسد الشهوة
(تداركه) اما التي، واما
تناول ما تشتهيه النفس
عليه اما حلو واما مر واما
حامض بحسب الشهوة
والحامض المحلى فيه خاصية
ازالة البشاعات (ضرر
الاغذية الدسمة) قال أبو
علي الاغذية الدسمة
تضعف المعدة ولا سيما في
وتسد المنافذ وتمنع
الغذاء عن النفوذ ولكنه
يغذو كثيرا (تداركه
ضرره) تناول القابضات
الناسفة عليه مثل
السفرجل والمقطعات
مثل الحلواء والسكرنجبين
والاحتياال في سرعة
اثراله ثم اتباعه بما يحل
مثل ماء العسل والسكرنجبين
البروري أو يدبغ مثل
الجبين والحصرم والسفرجل
(ضرر الزهومة) سرعة
العفونة مع سائر ما قبل في
الدسومة (تداركه ضرره)
استعمال ما قبل في باب
الدسومة وليكن مطيبا
بالدار صيني والقرفة
والابازر الطبية والحلتيت
اذا طرح منه شيء يسير في
الاغذية ابطل زهومتها
(ضرر الاغذية) الحارة
وهي مثل الثوم والبصل
ان تلذع المعدة وتنسكى فيها

ذكرنا أحد الاشياء التي تذهب بضرر الفطر اذا هابا كاملا فلا يدعه يربو في المعدة ولا ان يلزج
منه في الحاق بلاغم أو في مجارى البول أو في الامعاء فاذنك يصلح به اصلاحا كاملا تاما مع ان
الاجود ان لا يؤكل ولا يتعرض له فان حدث على الاكل له ضيق نفس وكرب وغشى فليبادر
فليتقيا بالمري والبورق ثم يسقى ماء العسل وقد يصلح من الفطر ان يسلق ثم يطبخ ويطبخ بالزيت
والمري ويؤكل بالملح والحلتيت والصعتر ويصطبغ بالمري عند اكله ويشرب عليه صرف الشراب
وقويه ويحذر ان يشرب عليه ساعة يؤكل ماء النعج وكذلك على الكفاة وعلى جميع ما أشبهها ولا يؤخذ
بعداً أكلاها بايام بعض الجوارشنت المسهلة فانه بذلك يدفع ضررها بعشدة الله تعالى (الغوشنة)
الغوشنة أقل هذه وما أشبهها برذا وفيها بورتية وملوحة تفارقها عند الساق والسلق يصلح منها
واذا سلفت كان في جرمها غلاظ ولزوجة يصلح المري والملح والصعتر والفلفل والزيت والادهان
على ما ذكرنا وكذلك يصلح منها أمراق الاسفيداجات وشبهها تنفخ فتصلح بدهن اللحم وطول الطبخ
والافاويه وليس له من الغلاظ واللزوجة ما للكفاة فضلا عما للفطر (السكرنجج) السكرنجج أصلح
هذه في بابها وأقلها في مضارها ويكنى في اصلاحها اليسير بما ذكرنا من أكلاها بالمري والزيت
والتوابل والملح والصعتر (الكبلكان) الكبلكان غليظ الجرم بطيء الانضمام منفتح ويزيد
في الباه ويسخن الكلى والمثانة واصلحه ان يطال طبخه حتى يتهرى ويكثر في طبخه من التوابل
والابازر اللطيفة ويؤكل جرمة (القول في البرمورد) والبرمورد المتخذ منه بمرى وغردل فان
للغردل أيضا ان يقطع لزوجات هذه الاغذية كاهافيا طفاها كما ذكرنا (القول في المثار) المثار
ألطف من الكبلكان وأسرع هضمًا وفيه أدنى قبض ومرة وحرافة شبه الكراث وكانه ضرب
من الكراث وينبغي أن يصلح بالساق ثم بالطبخ مع لحوم الخيل فان ذلك يعدله (السكرنجج) السكرنجج
فيه حرارة وقوة دوائية وينبغي ان ينعم سلقه ليصلح طعمه البشع ثم يؤكل بالمري (الهليون)
الهليون يسخن البدن سخونة معتدلة وينفخ ويريد في الباه ويسخن الكلى والمثانة نافع من نقطير
البول الذي من البرودة ولله شايخ والمبرودين ولوجع الظهر والورك العتيق صالح للصدر والرئة
وليس يجيد للمعدة ولا سيما اذا لم يسلق وليس يحتاج المبرودون الى اصلاحه فاما المحرورون
فليأكلوه بعد سلقه ومقره بالخل والمري ومن كان محرورا جادا فليطرح فيه في المضيرة ونحوها
وأما المطبخ والجمعة منه فينبغي ان يشرب عليه المحرورون السكرنجبين وأما من ليس بمحرور فلا
بأس عليه منه (الحرشف) الحرشف يذلل البول أكثر مما يدره الهليون والطف وأقل رطوبة وأنفع
للمبرودين وأما المحرورون فليأكلوه بعد سلقه بالخل ويشربوا عليه السكرنجبين الحامض أو
يصطبغوا بعده بالخل أو يأكلوا من سكاكجة حامضة ان حضرت معه وهو كاسر للرياح مسخن
للمثانة والكلى مخرج لما في صدور أصحاب الربو والسعال واذا أخذته هؤلاء فليكن بغير مري
ولا خل لكن مسلوقة أو في اسفيداج (الفرفير) الفرفير هي بالهانة وهي البقلة المباركة يبرد البدن
ويرطبه نافع للمحرورين وأصحاب الحميات اذا ألقى في ألوان طبيخهم المبرد كالخضر مية والمضيرة
ويذهب بوجع الضرس اذا مضغ وينفع من نفث الدم ومن حرقة البول وهو في الجملة من طعام
المحرورين وفي الازمان والبلدان الحارة ولا يصلح للمبرودين فان أخذوه في حال فينبغي ان
يأخذوا عليه شيئا من الزنجبيل المربي والفلافل والنارمشكي ونحوها (القرع) القرع بارد مولد
للبلغم وهو من طعام المحرورين أيضا يطفئ ويبرد ويسكن الالهيبي والعطش وينفع من الحميات
المتنهبة جدا واذا طبخ بالخل نقص من غلاظه ويطو هضمه وكان أشد نطفة للصفراء والدم وهو في
هذه الحالة لا يصلح لخشونة الصدر والسعال وهو لا يحتاج الا بكاد الحارة أصلح وأما من به سعال
وحى فليطبخ مع كشك الشبر ومع الماش المقشرودهن اللوز الحلو وليجنبه المبرودون والمبلغمون

وتسقط القوى الطبيعية

الاربعة وتحدث في سطح
الامعاء قروحا (تداركه)
أن يتناول عليه ما يصاده
بالطعم مثل الحلالات وفي
اللذع مثل الدسومات وفي
التفسيه وعدم التأثير
الطعمي أصلا كالانشاوما
يتخذ به وكيفية الحقاء
والقرع والعشاو العشا أثر
كثير في دفعه فمرة هذه
الاشياء وينبغي أن لا
يستعمل في مقابلة هذه
الاشياء الخلل فانه يعين
على فعلها بلذعه فيضاد
المزاج والشهوة والطبيعة
لانه أبعدا لاشياء عن
جوهر الغذاء اذ جوهر
الغذاء هو الملو على رأى
جالينوس وربما أوثرت
تشجبا وتداركه تناول
الحلالات والدسومات
الخفيفة واستعمال الطيب
شماومضغا (الحامض)
ضرره بالمعدة والكبد
بخشيشه وجلاته الرطوبات
الواقفة على وجوه
الاعصاب وظواهرها
وبشدة التطفئة وباللذع
المضاد للقوى الحسية
ويحدث فواقا وتشجبا
وكزازا (مقابله وتداركه)
ما يغري مثل لعاب برزقونا
والقصرع والصمغ العربي
والنشاو الحلالات المطبوخة
أورخي مثل المرققة الدسمة
أوبلدا الحس مثل الأغذية
اللحمية الموافقة للمزاج
بالجوهر دون الكيفية

لانه يولد فيه سم القولنج الغليظ وان أكلوه قليلا كاره مطجناريت ومطيبا بفلفل وبشر بوا عليه
الشرب الصرف و يأخذوا عليه الجوارشانات وقد يصلح منه أيضا الخردل والمرى فاذا وقع مع
اللبن والماسأصلح منه الخردل واذا طجن أصلح منه المرى والخل أيضا فانه يصلح غلاظه لكن
لا يصلح برودته وليستعمل بحسب الحاجة ويصلحه الاسكل له بما هو أوفق له فن احتاج الى تبريده وكره
غلاظه فالحل أوفق ما أصلحه ومن كره غلاظه ولم يحتاج الى تبريده فالمرى أصلح له ومن خشى برده
وغلاظه جميعا فليطبخه بعد سلقه بالزيت ويأكله بالتوابل والابازير (القطف) القطف يغذو
غذا باردا رطبا لاجا هو يصلح للمحرورين والمحمومين ومع ذلك سريع النزول ولا يحتاج أصحاب
الامزاج الحارة الى اصلاحه فانه لهم موافق ولا سيما اذا طجن بالزيت فاما أصحاب الامزاج الباردة
فليأكلوه بعد سلقه مقلوبا بالزيت مطيبا بالا فويه والابازير (السلق) السلق أسرع خروجا من البطن
من هذه البقول كلها ومرة اسفيد باجه تطلق البطن ولا سيما اذا طجن مع العسل الغير المقشر
وان كان فيه فضل ملوحة فان مره حينئذ يطلق الطبيعة ويسهل البطن اسهالا واطلاقا صالحا
وليس يجيد للمعدة ولا يعطش ويصلح للمحرورين اذا اتخذت منه باردة مع الماسأصلح لهم في
المضيرة والحصرمية ونحوها واتخذ منه الطفشيل وأما أصحاب الامزاج الباردة فلا ينبغي أن
يدمنوه ويكثر وامنهم وان كان يخرج من البطن فلا يتخذ لئلا من النفخ فليسلقوه ثم يطبخوه بالزيت
وسائر الاهان ويطيبه بالابازير وان اتخذ بعد السلق بالمرى العذب واليسير من الخلل وأكل قبل
الطعام أطلق البطن وأصوله أعسر زولا وأكثر نفخا وينبغي أن يصلح لمن ليس بمحرور بالسلق البليغ
والمرى من بعد وبالابازير والا فويه فان أكل في المضيرة والمصلحة فليؤخذ عليه من العسل اذ يقون
وجوارشانات الكمون (البقلة الجمانية) البقلة الجمانية أقل تبريدا وزوجة من القطف وهي
قريبة من الاعتدال الا انها تبرد على كل حال وترطب وهي أعدل من جلة هذه البقول ولا يحتاج
المحرور الى اصلاحها فاما المبرودون فان أدمنوها قليلا أخذوا عليها بعض الجوارشانات (الاسفناخ)
الاسفناخ معتدل لين جيد لخشونة الصدر ملين للبطن يلائم لاعتداله المحرورين والمبرودين الا ان
الأوفق أن يتخذ المحرورون بكسك الشخير ودهن اللوز فتكون نافعة من الحصى والسعال مع عسل
البطن فاما المبرودون فيتخذون به اللحم السمين والارزاسفيد باجه ظاهرة الا فويه فلا يكون لها
ما يكون لاكثر البقول من الانفاخ وكثرة البلغمية في الدم (الورغشت) الورغشت وهو القنابر
مطلق للبطن يصلح بالمعدة والكبد ويلائم المحرورين والمبرودين لاطلاقة للطبيعة ولانه ليس شديد
الميل الى حر أو برود وينبغي أن يأكله المبرودون اسفيد باجا وكذلك من يريد اطلاق الطبيعة وأما
المحرورون فليسلقوه ثم يتخذوه بالخل والمصل ونحو ذلك (الكرب) الكرب يسخن البدن قليلا
ومرقة يطاق الطبيعة وجرمه يعقلها ولا سيما بالابازير ويولد ادمانه دما اسود ولذلك ينبغي أن
يجتنبه المستعدون لأمراض السوداء والذين قد بدأ منهم شيء كالمايخوليا والسرطان وداء الفيل
والدوالي والبواسير وليس بموافق بالجلة للمحرورين فان أكلوه فليشربوا عليه شرابا كثيرا المزاج
وأما المبرودون والمبلغمون فليأكلوه بالثوم والخردل وليتخس مرقة فان ذلك يسرع اخراج جرمه
من البطن ومرقة ينفع من السعال ومن وجع الظهر العتيق ووجع الركبتين (القنيط) أكثر
توليد السوداء منه وينبغي أن يجتنبه من به أمراض سوداوية بته ومن هو معتاد لذلك وقد يصلح منه
الدهن واللحم السمين فيصلح خلطه ويكون توليده للسوداء أقل وأما ما اتخذ منه بالمرى والخل فهو
أخرى أن لا يسخن المحرورين لكنه أسرع الى توليد الدم الاسوداد أدمن فان الاغذية التي تولد
خلطا من الاخلاط لا يتبين ذلك منها في مرة أو مرتين وما لم يكثر منها ولا يدمن لم يتبين ذلك وينبغي لمن
أكثر من الكرب والقنيط أن ينفض بدنه من السوداء ويشرب الشراب الرقيق الصافي جدا

السمين مع اللبن خاصة في دفع هذا الضرر (ضرر الخشن القابض) هو القولنج وتشبف الرطوبات الغريزية (تداركه) تناول الاجاصية والمشمشية والكشكية مع دهن كثير (ضرر الناخة) القولنج والصداغ ومنع هضم الطعام والنفخ وفق العروق والشرايين والظنين والدوى (تداركه) مضغ الكندر والككمون وتناول الفتويجي والكيموني وقلة شرب الماء عليه فاذا اتى عليه ساعات أربع تناول عليه من الشراب قدرا معتدلا (في تناول سريع الانضمام على ثقيل الانضمام) ان السريع الانضمام اذا تناول على بطى الانضمام انهم قبله واذا انضم وجب له ان يندفع الى الامعاء ويرز فلا يجد الى ذلك سبيلا اذ العسر الانضمام تحته فيبقى ويعفن ما يقار به من الطعام ويولد اخلاطارديسة ويصعد الى الدماغ بحره المضر المفسد (تداركه) الاولى ان يسهل ببعض المسهلات السليمة المذكورة مثل الاجاص والشيرخشت وشراب الفواكه ولعوق الفواكه لحاد المزاج والشهرياران والموكي والافستيني لبارد المزاج وله علاج آخر

ويستعمل الحلاوات والدسومات فان ذلك يمنع من تولد السوداء ويكسر من رداءة ما يتولد ايضا (اللفت) اللفت يستعمل باعتدال وينفخ ويغذو وغذاء غليظا كثيرا ويزيد في المني وينعظ ويصلح لمن يريد ان يخصب جسمه وليس عوافق للمحرورين بالجملة الا المخمل منه فاما المبرودون فانما يضرهم منه غلظه ونفخه فلذلك ينبغي ان يصلح بجودة السلق واللحم السمين وبالمرى والزيت والتوابل الحارة المظفة وان يؤكل اسفنديا بحة بالخردل ويشرب عليه من الشراب اليسير القوي (الجزر) الجزر كثير النفخ بطى النزول منعظ جدا وليس عوافق للمحرورين فاذا ارادوا اكله فليسلقوه ثم يتخذوه بالمرى والخل ويصلح ان يتخذ منه اسفنديا بحة للمبرودين ويؤكل بالتوابل والخردل وهو يدرب البول ويسخن الكلى وليس يضار الصدر والرئة (الفجل) الفجل غليظ الجرم مع حدة فيه ويصلحها اذا سلق او شوى وليس من طعام المبرودين وهو رديء للمعدة مهيج للقيء وورقه ادهم للطعام من جرمه ويتولد منه رياح غليظة نافخة جدا اذا كل نيا ولا سيما مع الاغذية الغليظة كالكشكية ونحوها ولذلك ينبغي ان يؤخذ عليه في ذلك الوقت الكموني ونحوه من الجوارشبات فاما اذا سلق وطبخ من بعد باللحم السمين واكل بالا فافويه والابازير والخردل على ما ذكرنا قلت نفخه وما يبق عنه بعده من البلاغم للزجة التي كثيرا ما تكون سببا للقولنج الصعب الشديد (الثبت) حار جيد لوجع الظهر والرياح اذا وقع في الطبخ الا انه يخر الراس ولا يصلح للمحرورين وبالجملة فانهم اكلوه من طبخ فيه ثبت فليسربوا عليه السكنجبين الناذج واما المبرودون فيمتنعون به اذا وقع في طبخهم والله اعلم

❦ (الفصل الخامس عشر) في التوابل والابازير التي تقع في الطبخ والتي تستعمل بها ومعها ومنافعها ودفع مضارها والتافع والضرار منها في وقت دون وقت وحال دون حال فلنقتل الآن في التوابل والابازير التي تستعمل في الطبخ فنقول (الملح) ان الملح يعين على هضم الطعام وينع من اسراع العفونة الى الدم ويفتق الشهوة ويذهب بوجامة الدسم وهو لا يحسب الرطوبة الكثيرة موافق واما للتخفيف فضرر ولذلك ينبغي ان يكثر منه أصحاب الابدان الرطبة ويقل منه التخفيف فان اكثروا منه لاضطراب اوشهوة تلاحقوا ضررها كل الدسومات واللحم السمين والحلواء المتخذة من السكر ودهن اللوز ويشرب الجلاب ويكسر ما يتولد من اعطاشه بالسكنجبين الحامض والملح في الجملة موافق لمن يحتاج الى تخفيف بدنه وبالضد وايضاً من يسرع اليه الامراض اليابسة كالحمى والجرب والسعفة والقوباء ويصلح ضرره لهم باتباعه بالزبد والسمن والدسومات كما ذكرنا وبكثرة الاستحمام بالماء العذب (الخل) الخل يبرد البدن ويحفظه ويوافق أصحاب العفراء والدم ويضر بأصحاب الطبائع السوداء والافزجة الباردة وهي الابدان السوداء الخضر القليلة اللحم والنضارة ويقلل المني ويضعف الانتشار فلذلك ينبغي ان يحتجب الاكثر منه المبرودون وأصحاب السوداء ومن به رياح غليظة في ظهره ومفاصله ومن يريد ان يخصب بدنه ويحسن لونه ويدفع بكثرة الباء ويتلاحقوا ضرره بالحلواء والاسفنديا بجات والشراب الاجر الذي الى الحلاوة والغلظ واما من يريد تهزيل بدنه وتلطيف غذائه وكان مع ذلك محرورا فانه له موافق وان كان مبرودا فليجعل معه الافاويه الحارة كالكرويا والثوم والبصل والاشترغار ونحوها ويكثر في طبخه منها ومن سائر الابازير والبقول ونحوها التي تسخن مع التلطيف كالكاشم والدارصيني والسذاب وليحذر الخل ايضا أصحاب السعال والضعف في العصب ويتلاحق ضرره أصحاب السعال بالحلواء وأصحاب ضعف العصب بالعسل وماء العسل الذي بالا فافويه والمجرد والمحرورين على حسب أمر جنهم وهو يطفئ الدم والمرارة (المرى) يستعمل البدن ويحفظه ويغشش وليس عوافق لمن في صدره خشونة ولمن به حكة أو بواسير فليتناول حلاوة والاسفنديا والاسفنديا وبكثرة الدخول في الماء القاتر المذهب

وهو أن يتناول شيئاً من
مبطات الهضم بجوهره
قوى الفعل حتى لا يوجب
امتلاء على امتلاء بل
يفعل الغرض بكيفية يسيرة
منه ودوائية فيه مثل
الكسفرة اليابسة والجبن
الرطب والسفرجل العفص
وبرزقونا وبقلة الحفقاء
(المزلق قبل بطء
الانضمام) إذا تبع
المزلاقات مثل البطيخ
والشمش والاجاص والتوت
أو شئ من الاشياء التي
لها اقوام بلافضل وزلقت
تلك وأسرع الانحدار
انحدر هذامعها قبل
انضمامه في المعدة فانجذب
الغذاء الى الكبد في
المسايرقيات ولم ينضم بعد
ولم يستحل تمام الاستحالة
فأورث سداً (تدارك
ذلك) اما الاطانة على
سرعة الخروج واما تناول
الحبسات قبل على الطعام
على المزلق ان أمكن أو
بعده ثم الاضطجاع والنوم
على اليسار ثم استعمال
المدرا المفتح للسدد مثل
الشراب أو السكتنجبين
اليزوري أو ماء العسل
بحسب الاحوال على
ما قبل (ضرر العصار على
الطعام) قال أبو علي قريب
من ضرر المزلق من وجهه
وبعيد منه من وجهه
ويشبهه من جهة سرعة
احداه لما راق ولطف من
الطعام ويبعد عنه من
جهة ابطائه باحدار ما كثف

وهو يقطع ويلطف ويمنع من اجتماع الباطن الغليظ في المعدة والامعاء فلذلك ينفع من بعثه القولنج
ويتولد فيه الديدان وبالجملة فانه مخفف للبدن بذاته وهو أقوى فعلاً في ذلك من الملح لكن له بتفنيقه
للشهوة ان يتولد عنه بالعرض الاكثر من الطعام وبطبيعته يعين على جودة الهضم
فيكون سبباً لخصب البدن كالحال عند ادمان أكل الهريسة بالمرى والفلفل فان البدن يخصب في
هذا الوقت لا من أجل المرى والفلفل لكن من أجل تجويدها هضم الطعام والشهوة ٣ الهضم
للهريسة وبذرقتها به وهو يحلو عن المعدة البلغم وبتفتق الشهوة (الفلفل) الفلفل هاضم للطعام
كاسر للريح موافق لاصحاب الامزاج الباردة وبالضد فليصلح ضرره للمحرورين بالخل وربوب
الفواكه الحامضة واجرامها وشرب ماء النبلج وأما المبرودون فليكثر وامن في طبيختهم وليأكلوا به
أغذيتهم فانه يلطفها ويجيد هضمها ومنع من تولد الفضول الغليظة منها ويسخن الدم ويرققه حتى
يحمى اللون ويسخن المعدة ويذهب بالحشاء الحامض ويبدق كل ما تجبن فيها سريراً يعاوى بقطع كل غذاء
غليظ ويعدل الهضم وليجنبه من به قرحة في بطنه وقرحة في البول أو به حى وحرارة في الكبد ولا
سهما في الازمان الحارة (الدارفلفل) الدارفلفل يذهب مذهب الفلفل الا أنه أغلظ وأقل استحساناً
والقول فيه كالقول في الفلفل (الدارصيني وقرفته) وهو يسخن ويلطف الاغذية الغليظة ويعدها
للهمضم وينفع أكثر أوجاع المعدة العسرة الباردة ولذلك ينبغي أن يكثر منه في طعام المبرودين وفي
طعام من به ربوب وأخلط غليظة في صدره وليس يبلغ من كسر الرياح ما يبلغ الفلفل والخلونجان
ونحوه بل ينفع قليلاً ولذلك يعين على الانعاط ولينوق المحرورون ضرره ربوب الفواكه الباردة
وأجرامها وهو المبرودين موافق جداً (الخلونجان) الخلونجان هاضم للطعام كاسر للريح نافع
لمن بعثه القولنج الرجي والحشاء الحامض وينبغي أن يصلحه المحرورون وسائر ما أشبهه من
التوابل الحارة بما ذكرنا من الفواكه الحامضة وربوبها والماء الصادق البرد والاضراب عن
الشراب في ذلك اليوم أو يكثر من اجسه ويترك التعب والحمام في ذلك اليوم ولزوم المواضع الباردة
الرطبة ولا سيما أصحاب الاكباد الحارة والذين يسرع اليهم التهاب الحيات (الكزبرة اليابسة)
الكزبرة اليابسة تطيل بقاء الطعام في المعدة حتى تجيد هضمه ولذلك ينبغي أن يكثر منها في طعام من
بقى طعامه ويطرح معها الاقايه المسخنة الملوقة ولا سيما الفلفل وليقل منها في طعام من به ربوب
ويحتاج ان يفت شيئاً من صدره ومن يعثر به بلادة ونسيان وأمراض باردة في الدماغ فلا يكثر وامن
ولا ينفرد وابه بل يطرحوا أبداءه التوابل الملوقة المسخنة (الكرويا) الكرويا حار رطب طارد
للرياح يجشئ جيد للمعدة الباردة ويلطف الاغذية الغليظة فاذا وقع مع الخل قل استحائه وعقل
الطبيعة ولم ينقص طبيعته الاطعمة الغليظة واذا وقع مع المرى لم يعقل الطبيعة وأعان على الهضم
وحل النفع وأصلح أكثر الاطعمة المنفخة ولذلك يعالج به بالخل والمرى والهليون والخرشف
والباقلي والجزر والقنبط ونحو ذلك فيصلح منها وبقل نفخها (الكمون) حار رطب طارد للرياح
يجشئ هاضم للطعام الا أنه لا يلائم الخل ملاءمة الكرويا بل يلائم الاسفيد باجات والماء حص
والشيت والمرى والدارصيني ونحوه فاذا وقع مع هذه لطف اللحوم الغليظة وجشأ وهضم الطعام
وأطلق البطن وأدر البول وحل النفع الغليظة ويكسر من استحائه واضراره بالمحرورين ما ذكرنا
من قبل (الصعتر) حار طارد للرياح مشه للطعام منق للمعدة والامعاء من البلاغم الغليظة
ملطف للاغذية الغليظة ويحل نفخها اذا أكل وطبخ به مع الماء كالكمون والباقلي الرطب وما أشبهها
واذا وقع مع الخل لطف اللحوم الغليظة والاعضاء العصمية كالكراع ولحوم العجايل وأكسبها
بعض لذاته وسرعة هضم (الانجدان) الانجدان حار غليظ الجرم مع حدة ولطافة وحرافة فيه
وهو يلطف الاغذية الغليظة ويجشئ جشأ كثيراً ويدوم طعمه في الجشاء كثيراً ما ناطو يلاقيتهم

منه فيضر ضرر المزلق
ويضر ضرر المعفن
(تداركه) استعمال
المليينات المرخية عليه
أومايش به كالا جاص
والتمرهندي والشيرخشت
والنبشوقية والمجبة لحار
المزاج وغلبة الحرارة
وتوقعه ما قبل ٣ الملوكي
وشهرياران لبارد المزاج
بل القانيدوالعسل فانهما
أولى وأوفق ثم يعالج بعد
خروجه من الجلاء والتفتيح
والادوار مثل ماسلف
(طويل المكث في المعدة)
كالكمفرة ضرره التعفين
(تداركه) شبيه بما قبل في
الباب المتقدم المعين على
التعفين (اذا تناول شيء
من شأنه التعفين) ثم أعقب
بما يعين عليه مثل الثوم
على التكرن بكان ضرره
سرعة العفونة (تداركه)
تناول المطفئات المقطعة
كالسكنجبين أو القابض
مثل رب السفرجل ورب
التفاح ورب الحصرم
(المعين على الانعقاد) هو
مثل الجبن واللبن والخل
عليه وما أشبه ذلك ومثل
الجبن على البيض
والسفرجل على السمك
ومثل هذا ضرره التخمرة
والقولنج (علاجه)
ما يقطع ويحلل ليجرش
وشراب الجنب وآخر الامر
التي بماء الشبث مادام في
المعدة واذا حصل في
الامعاء استعمل شريان
وملوكي وما أشبه ذلك

من ليس له علم وتجربة تامة انه ليس معه معونة على هضم الطعام وليس الامر كذلك بل ذاك منه
تعقبه مداخلته لجرم المعدة ولان هذا الطعام له في الجرم بعض الغلاظ فيطول لذلك بقاؤه ولا يجدان
أيضاً شئ عجيب كالدراصيني أيضاً شئ من هذا الفعل وكذلك في الرنجبيل والاشترغار ومن أجل ذلك
نفخا بيرة وفي الدراصيني أيضاً شئ من هذا الفعل وكذلك في الرنجبيل والاشترغار ومن أجل ذلك
يغلظ فيها كثير من الاطباء فيظنون أنها لاتعين على حل النفخ وليس الامر كذلك بل لها في حل
النفخ المتولدة من الاطعمة الغليظة معونة عظيمة وتولد عنها أنفسها نفخ بخارية حارة الى دخانية
لان تقرقروا تؤذي بل تبلغ الى أن تنغظ وتسخن السكلى والمعى وفواحيها ويقع أيضاً الانجسدان مع
الخل فيلطف الاغذية ويكسبها الذاذة وسرعة هضم وينكسر من حره في نفسه (الكاشم) الكاشم
حار لطيف طارد للرياح يعين على هضم الطعام وتلطيف الغذاء من اللعوم الغليظة اذا وقع مع الخل
فلذلك يستعمل في البقرية كثيراً وليس يتولد عنه كثير اسخا ان اذا وقع مع الخل وخاصة اذا بردت
مرقته وانخل عنه بخاره فأما وهو حار يخرط حرارته فكثيرا ما يصدع أصحاب الرأس الحارة وليس
ذلك بصداع دائم بل يسكن سريعاً ما يشم الكافور والماء ورد لذلك ينبغي لمن كان يشتهي طعمه في
البقرية وكان يصدع عن الاكثارة فيها أن يبرد التردة بعد الغرف منه سوية ليستشفى عنها بخار
الكاشم أو يشم الكافور والماء ورد والصندل وهو يأكله ان كان يشتهيها وهي شديدة الحرارة
والله تعالى أعلم

في الفصل السادس عشر في الفواكه الرطبة وما يجري مجراها وذكر منافها ودفع مضارها
فنقول الآن في الفواكه الرطبة وما يجري مجراها (الرطب) الرطب يسخن ويولد ما غليظا تسرع
استحالة الى الصفراء ردى، لأصحاب الامراض والاكباد الحارة ولمن يسرع اليه الصدداع والرمد
والخوانيق والبشور والقلاع في فمه والسدد في كبده وطحاله وأصنافه كثيرة وأردوها أغظها جرماً
وأشد حاراً وأصدقها حلاوة وليس بموافق في الجملة للمعزورين فأما من ليس بحار المزاج
ولا ضعيف الاحشاء متبجحاً فانه يسمنه ويخصب بدنه عليه ولا يحتاج الى اصلاحه فأما المحرورون
فينبغي أن يغسلوا أفواههم بعداً كالماء الفاتر ويتعضضوا ويتغرغروا به مرات ثم بالماء البارد
ومن كان أحرماً اجافاً لمعضض ويتغرغر بالخل الصريف ومن كان دون ذلك في التهاب المزاج
فبالسكنجبين ويشرب عليه السكنجبين الساذج الحامض أو يؤخذ عليه الرمان الحامض أو يؤكل
عليه سكباجة حامضة أو حصرمية أو من بعض البوارد الحامضة كالاهال والقريص ونحوه فان
كانت طبيعته لاتنطلق عليه ويكثر في البطن النفخ والقراقرق فليؤخذ شئ من شراب الورد
المسهل أو من الجلتجيين التريدي (الجلتجيين التريدي) وصفته يؤخذ وزن عشرة دراهم تبرد
أبيض مرضوض فليصب عليه أربعون درهماً ماء ويوضع في الشمس ويخفف في قنينة مسدودة
الرأس بشمع ويصفي الماء بعد أيام ويصب عليه أيضاً من الماء ويدبر كذلك أربعة أيام ويصب
عليه أيضاً من الماء ثم يؤخذ من الجلتجيين الناشف الجيد وزن ثلاثين درهماً فيجعل في جام زجاج
ويجفف بهذا الماء ويشمس مرة بعد مرة حتى يشرب كاه فيه يكون حينئذ جلتجييناً مسهلاً (آخر)
وقد يعمل نوع آخر منه اذا أخذ ورق الورد وجفف حتى يذبل فيطرح على كل أوقية منه ربع
أوقية تريدم مسحوق ثم يطرح في السكر المحلول والاول أطف (لعوق الرمان المسهل) صفة
دواء موافق للمعزورين جداً وفي الزمان الحار و زمان القيظ ولمن يحتاج أن يسهل الصفراء برفق
ولا يسخن بدنه يؤخذ رمان حامض فينقى من قشره ويترك معه شحمه وأغشيته ويدق بماء معتصر
من مائه ثلثي أوقية ويطرح فيه من السكر الطبرزد وزن عشرين درهماً ويؤخذ فيسهل الصفراء
ولا يسخن به وتصلح هذه الشربة أن تؤخذ في زمان الرطب والتين والبطيخ اذا أكثر منه في

وتحملت شيافة مطلقة

معتدلة القوة (ادخال الطعام على الطعام) يضر هذا من ثلاثة أوجه أحدها ان القوة لا تكون بعد استراحت من الغذاء الاول فيلزمها الغذاء الثاني وهضم فيؤدي ذلك الى تضاعفها والثاني ان المنهضم يحاط غير المنهضم فيحتبس معه ريثما ينهضم هو فيجف الى النفوذ معه فيعفن لطول مكثه وزيادة مكثه على الواجب الطبيعى فيه (تذركه) ليس الا القى والا فالاسهال ثم الجلى والغسل بالمذكورات في سائر الابواب ثم طول الجوع والنوم (فيمن) تناول طعاما مستحيلا الى مادة موجودة في المعدة هذا ان تناول عسلا على مرة ولبناعلى بلغم والاولى ان يتقبأ قبل تناول لئلا تكثر المادة الرديئة باستحالة الغذاء اليه فيحدث كل نوع امراضه الخاصة المذكورة (تذركه) ان يقبأ هذا الطعام او يقابل بالضد ان كانت المادة مرة فشراب الحصرم والتفاح وشراب الرمان وسكنجبين ومن الاغذية القشأ والقرع وبقلة الحفاء وينفع منه منقعة عظيمة برزق ونامع سكنجبين ثم بعد هضمه يعقب عسلا الاجاصى والتمر هندي والنيشوقى

الاسبوع مرة واحدة فيخرج ما يتولد عنها من المرار والرطوبات الرديئة ويسلم الاكلون لها بذلك من الحيات الحارة (العنب) العنب معتدل واحلاه أسخنه وما كانت فيه من ازمة لم يسخن البدن والدم المتولد منه أصلح من الدم المتولد من الرطب واذا أخذ منه حلوه ونضيجه ولم يكثر منه لم يحتاج الى اصلاح وقد يعطش ويحمى عليه أصحاب الامزجة الحارة جدا ويكنى في ذلك أن يشرب عليه شربة من السكنجبين أو يقتحم عليه رمان حامض أو يؤكل طعام فيه حوضة واماما يكون آذاه نفخه وتديد البطن فيحذر ان يؤخذ بقشره أو مع الخبز أو الفج أو المزمز أو يشرب عليه ماء التلج فان تأذى بنفخه مع اجتناب ذلك فليشرب شربة من ماء الكمون أو يأخذ شيأ من الشراب العتيق وينبغى ان يحذر الاكثر من العنب أصحاب القولنج الرياحى (التين) التين والجيز حاران منفخان ملبنان للطبيعة ليسا بهما الحين للمعدة والجيز أسرع الى الغثى وقد يولدان جميعا في الامزجة الحارة الحيات وينبغى ان تصلح مضرتهم بما ذكرنا من دفع مضرة الرطب من غسل الفم والتطفئة وشرب السكنجبين وبقاها الرمان الحامض عليهم ما والاسهال فقلما يحتاج اليه معه مالا انه ما يخرج ان سريعا لكن الاجود ان يؤخذ بعد ادمانه ما يخرج الصفراء قبل أن يعضى على ذلك شهر ليؤمن بذلك ما يولدان في الدم من العفونة المهيبة للحيات (المشمش) المشمش يبرد المعدة ويورث الحشاء الحامض ويقمع الصفراء والدم ولا سيما ان كانت أدنى فزارة فيه وهو يوافق المحرورين ويذهب بالبخار الكائن من حرارة المعدة وينبغى ان يحتنبه من كثرة الرياح ومن يسرع اليه الحشاء الحامض واذا أخذوه أخذوا عليه الصفراء من الشراب والجوارشن الكيمونى والكندر والبنسداد يقون أو يستفوا عليه شيأ من الناخواء وأما أصحاب المعدة الحارة والحشاء الدخانى والعطش الدائم فكثيرا ما يتفجعون به ولا سيما في يوم تعب ويوم عسهم فيه حرو عطش ولا ينبغى ان يشرب عليه ماء الثلج ولا هولا أيضا ويؤخذ بعد ادمانه قبل ان يعضى عليه شهر بطبخ الهليلج ثم يزر الرزايخ والسكر أيا ما ليؤمن بذلك من المائسة التى تتولد منه في الدم فان تلك المائسة تعفن على الايام وتهيج الحيات ثم ان لم يتدارك بذلك الى ان يتفق للانسان ان يكثر بعد ذلك التعب ويجرى منه عرق كثير أو تصيبه هيضة قوية أو يد من شرابا فواتعذرا عليه ليخرج بوله وعرقه (الخوخ والفليق) الخوخ والفليق وهو الهلوق يبردان وينفعان المحموم في وقت صعد الحى الحادة اذا كانت غبا خالصة أو محرقة ويولدان في الدم مائسة لا تكمل استحالتهم الى الدم ويعفن ويهيج الحيات بعد شهر أو شهرين كما يفعل المشمش الا ان الحيات المتولدة من الخوخ أقوى نافضا وأطول مدة وينبغى ان يحذر ان يشرب عليه ماء الثلج أو تؤكل عليه الاطعمة الحامضة ويؤخذ عليه شئ من الشراب القوى ومن الجوارشنات التى ذكرنا ومن كان محمورا جدا فلا أقل من ان يأخذ عليه الجانجبين اللهم الا في يوم يكون قد تعب وعطش فيه وليكن التأدم في ذلك اليوم بامرق المطحنان أو مرق الاسفند باجات والزير باجات الحلوة (الفليق) أسرع زولا وقد يتولد منه ومن المشمش والبطيخ اسمال اذا أدمنت أيا ما وينبغى اذا تولدان يتجرع الماء الحار ولا يقطعه دون ان يضعف ثم يؤخذ بعد ذلك ما يقطعه دواء يسلك الاسهال من الفواكه صفة دواء يقطع الاسهال المتولد عن الاكثر من البطيخ والفواكه الرطبة يؤخذ من السماق المنقى وزن عشرة دراهم ومن بزرا الحماض مثل ذلك ومن الطباشير وزن خمسة دراهم ومن المصطكى وبزرا الرزايخ من كل واحد درهمين ونصف ويقتحم منها وزن ثلاثة دراهم ويطل التجوع بعده او يصابر العطش وربما ادم هذا الاسهال المتولد عن الفواكه حتى يضعف وتضعف معه القوة والاشهوه واذا كان كذلك فعلاجه الشراب الصفير اليسير المقدار يشرب منه على الريق أو على طعام خفيف بمقدار ما يبتدى بالانسان السكر ويطلب النوم ثم يجعل أكله بعد ذلك وينبغى دخول الحمام فضل زيادة ويأكل من

وان كانت المادة بلغما فان يشرب الشراب الحريف وماء العسل وسكنجبين راوندى وجوارشن الكموفى ثم يسهل بعد الهضم بالموى وسفوف التريز مع زنجبيل وايارج اسهال يبراولا يتغافل عنه فان مضاره شديدة (في الرياضة) الفضلات منها ما هي في الغذاء الاول ويدفع بالبراز والبسول ومنها ما هي في الغذاء الثانى والثالث وهى الفضلات التى تبقى في ناحية الكبد والمرارة والطحال ثم في الاوردة والشريانات ثم في العضلات ثم في المفاصل وهذا اذا تعهدت وانخرجت بقى البدن بلا فضل ووجه اخراجها اماما كان منها اقرب الى الامعاء فبالملينات والمدرات والرياضة واما ما كان اقرب الى غور الاعضاء فبالرياضة والملينات المقببات والمدررة المتوسطة لا تنفع فيها اللهم الا ان تكون اسهالات قوية فوق الذى يجرى في العادة واما الرياضة فانها وسد هاتكنى الامر ين جميعا فتطلق الطبيعة وتدر ونعرق وايضا فاما ما كان من الاغذية قريبا من ان ينهضم وهو بعد خام فيعان عليها بتقوية الحرارة الغريزية والرياضة جلية في حفظ الصحة (ضرر

الفواكه القابضة كالسفرجل والكمثرى امتصاصا ويجعل اغذيته عاقلة للبطن كالسماقية والحصرمية وبالجملة فليتنظر عند دوام الاسهال الكائن بعقب الاكثار من الفواكه الرطبة فان كانت الخلقة صفراء اللون ومحرقه ملذعة للمعدة وكان بصاحبه عطش وهيب فليعط العليل الدواء المتخذ بزر الخماض ويغذى بالاشياء الحامضة القابضة وان كانت الخلقة بيضاء دكا مع نفخ وقرقر كثيرة وجشأ حامض وفقه العطش فليعط العليل جوارشن الحورى وسفوف الكرويا وحب الرمان الحامض والدواء الكندرى العاقل للبطن الكندرى وهذه صفته يؤخذ من الكندر الحسن وزن عشرة دراهم ومن السعد وزن درهمين ومن بزر الكرفس وزن درهمين ويستف من الجميع وزن ثلاثة دراهم ويشرب عليه اوقية من المية وان لم تحضر المية أخذ شراب عتيق قوى فصب عليه مثله ماء السفرجل وغلى غليا ناجدا وأخذت رغوته ثم شرب بهذا الدواء وهو دواء جيد يقوى المعدة ويحبس الخلقة ولا سيما ان طيب يعود ومهبط كى وزنجبيل وينفع حينئذ من سوء الهضم والجشأ الحامض ويسخن المعدة الباردة ويقويه حتى تنضم على الطعام انضماما محكما فيجود لذلك الهضم ويقوى الكبد ويسخنها ويعينها على جذب الغذاء وهو بالجملة شراب نافع باذن الله ولا سيما للذين يسقط النيد شهوتهم للطعام فان هؤلاء ان لم يشربوا الا هذا الشراب كان اصلح لهم (الاجاص) الاجاص يزدو يطفئ ويطلق الطبيعة وبلين البطن ويسكن الصداغ وليس يصلح للمعدة واقواه بردا وقله اسهال احضه واغظه جرما واشده شهوة وهو ارد المبرودين وليس يحتاج المحرورون الى اصلاحه اللهم الا الضعفاء المعد منهم جدا فان هؤلاء يحتاجون ان يأخذوا عليه جلتجينا عتيقا بما حاروا المبرودون واصحاب المعدة القوية فليشربوا عليه الشراب القوى وليأخذوا عليه الجوارشنات التى وصفنا (الكمثرى) الكمثرى كثير النفخ بطى الانحدار وينبغى ان يحذره من يكثر به القولنج ولا يشرب عليه ماء بارد ولا يؤكل عليه طعام غليظ فاذا أخذ منه فليكن على جوع صادق وليطل النوم بعده بعد ان يشرب عليه شراب عتيق صرف او يأخذ عليه من الزنجبيل المربى ثم يجعل ادمه في ذلك مرة اسفينا باجة أو مرق مطجئة ويترك لها وخاصة المهزول ولا يتعرض للشواء ولا للكردنالك وان أكل من السمين المهرى بالطبخ لقما لم يضره ذلك والكمثرى مقول للمعدة مسكن للعطش والغنى موافق للمحرورين ضار للمبرودين ومن يعثر به القولنج كما ذكرنا وشرجه وقله حلاوة وكذلك سبيل جميع الفواكه الرطبة وبالضد فاحلاه وانفخه أسرع زولا وقله بردا الا انه ليس يخالو على كل حال وان كان في غاية الحلاوة والنضج من الانفاخ وطول الوقوف ولذلك ينبغى ان يتلاحقه المبرودون بما ذكرنا فاما من كان شديد حرارة المعدة ملتهم افايس يحتاج مع النضج منه الى اصلاحه وربما انتفع (الزمان) الزمان اما الحلو منه فنفع قليلا حتى انه ينعظ ويحط الطعام من فم المعدة اذا امتص بعده وليس يحتاج الى اصلاحه لان نفخه ايضا سريعة التفشى واما الحامض فانه طويل الوقوف وينفخ ويبرد الكبد تبريدا قويا ولا سيما ان آدم من أو أكثر ويكثرون ضرره للمبرودين تبريدا كجدهم ويعنهها من جذب الغذاء فيورثهم لذلك الاسهال ويهيج فيهم الرياح ويذهب شهوة الباه فلذلك ينبغى ان يتلاحقوه بالزنجبيل المربى والشراب القوى والاسفينا بجات التى يقع فيها الثوم والتوابل والحلوم الرمان موافق للصدر والرئة والحامض غير موافق ولا شئ اصلح لاصحاب الاكباد الحارة اذا آدموا الشراب القوى من التنقل بالزمان الحامض (التفاح) التفاح مقول للمعدة والقلب موافق للمحرورين الا انه بطى الانحدار من نفخ ولا سيما الفج الحامض ولذلك ينبغى ان لا يشرب عليه من يجد ثقلا في معدته ماء باردا ولا يأكل عليه طعاما حامضا بل يشرب عليه الشراب وياكل اوراق المطجئات والاسفينا بجات وقليلا يضر بالمحرورين ولا سيما اذا لم يكثر وامنه والحلو النضج ايضا منه وقد قال بعض الاطباء ان من

التقصير في الرياضة

وادخال طعام على طعام
متقدم بعد ما انهمض وهي
رياضة ضرر هذا أكثر
من ضرر ادخال الطعام
على الطعام وذلك ان
الطعام اذا دخل على
الطعام في أكثر الامر
يشغل فينحدر ويخرج ولا
يكون فضله وفساده
تغلغل اغوار الاعضاء
فعن قريب يمكن ان
يستفرغ بأدنى ملين
للطبيعة ما كان احتبس
منه من المنافي للبدن وأما
الذي يحتاج ان يدفع
بالرياضة ففضلات غائرة
متغلغلة اعماق الاعضاء
(تدارك) اما ان كان هذا
أكثر ثم أحدث تمدا
ووجعا مبرحا أو تعبلا
سبب وجع في الاعضاء
فبالاسهال القوي أو
المعتدل بحسب ما يحس
من ذلك وأما ان لم يكن أكثر
فبالجوع والرياضة الشاقة
المتعدية الاعتدال ثم
استعمال المدرات بعد
الرياضة والمليينات مثل
السكنجبين البروري أو
الاقيوني أو سكنجبين
بروري وفيه تر بدم دار
صيني بقدر معتدل (الحركة
على الطعام) تفسد الطعام
وتضر من ثلاثة أوجه
أحدها انه يخفضه
خفضة ولا يلزم سطح
الآلات المحتوية عليه
فلا ينضم والثاني ان
الحرارة الغريزية تنقش

خاصيته توليد النسيان (الارتج) الارتج أما قشره فخار يابس مقول للمعدة معين على الهضم لا يحتاج
المبرودون الى اصلاحه وأما المحرورون فان أكلوه مع شئ من لحمه وحماضه لم يبين استخانه عليهم وهو
مقول للمعدة صالح للغثي وهو مسخن ولحمه صلب بطنى، الانضمام ويصلح منه قشوره والعسل
والزنجبيل المربي ان أكثر منه في حال وحماضه نافع للمحرورين فان اشتبه المبرودون وأكثروا
منه فليدفعوا مضرة بأخذ شئ من العسل والزنجبيل المربي (السفرجل) السفرجل مقول للمعدة
جداوا الكبد نافع للمحرورين ومن في شهوته للطعام نقصان ومن يعتريه الخلقه الصفراوية الا انه
لا يعدم نفخه وطول وقوفه ولذلك ينبغي كذا كرنا أن يحذره المبرودون ومن يعتريه الرياح الغليظة
ولا يشربوا عليه ماء باردا ولا يأكلوا عليه طعاما حامضا ويصلح من نفخه وطول وقوفه بأن يلعق
عليه لعقات من العسل أو يشرب عليه شراب قوي ومن وجد عليه بردا في العصب فالتمريخ عليه
بالادهان التي وصفناها لذلك ويجعل أغذيته بالاسفيداجات الكثيرة التوابل وشرابه ماء العسل
الذي بالافاويه (النبق) النبق عاقل للبطن منفتح بطنى، النزول ويصلح منه ماء العسل وماء السكر
والشراب والجوارش الحارة وكذلك الزعرور وضروب الاجاص الجبلي الحامض القابض الا ان
التبريد في هذه أقوى والقبض في النبق ولذلك ينبغي أن يتلاحق ضرر هذه كلها بالعسل والطعام المتخذ
به وبشرابه والجوارش الحارة والمسهلة ولا يشرب عليه ماء باردا ولا يؤكل عليه خل ولا لبن ولا
مصل ولا ماست ولا رائب لان الجمع بين هذه مخوف (التوت) التوت اما الحلومنه فيسخن قليلا
وينفخ ويلطخ المعدة ويصدع المحرورين وينبغي أن يشرب عليه هؤلاء السكنجبين الحامض فاما
من كان يتأذى بأذاه ونفخه ولم يكن حار المزاج وبسرع اليه الحمى فليأخذ عليه قطعة من الكمون
أو يشرب طلاء من الشراب القوي الصريف وأما الشامي الحامض والمزقانه يجمع الصفراء ويطفئ
حدة الدم وليس لطخه للمعدة كلطخ الحلو ولا يحتاج المحرورون الى اصلاحه وخاصة اذا اتفق
لهم تعب وعطش وأما المبرودون فليشربوا عليه الشراب وليأخذوا عليه الجوارش الحارة ولا يأكلوا
عليه الاطعمة الحامضة والغليظة كما وصفنا (البطيخ) البطيخ متهب مستعد لان يستحيل مرارا
أصفر ولا سيما الحلومنه والشد النضج واذا أكل منه المتهرى الذي يلى تجويفه ولم يوغل فيه الى
ناحية القشر فانه اذا كان كذلك كان أسرع استئالة الى المارار وهو مع ذلك ينفذ في العروق
سريعا فيتمولده عنه حجات غب ومحرقة وقد أخطأ يحيى بن ماسويه خطأ عظيم بما عسورته على من
يأكل البطيخ يشرب الشراب وأخذ الكندر والجوارش الحارة فان هذا أردأ ما يكون وذلك لان
البطيخ مستعد في نفسه لان يستحيل مرارا وان ينفذ الى العروق بسرعة حتى انه يدرب البول وربما
قتت الحصى وهو جلاء جدا جدا فهو كاف بنفسه في ان يستحيل مرارا وينفذ الى العروق سريعا
فضلا عن ان يحتاج ان يزداد سخونة وحدة وسرعة نفوذ والجوارش الحارة والشراب يفعل به ذلك
فيكون المارار المتولد منه أحدث ونفوذ أسرع ومن أجل ذلك أقول انه ينبغي ان يكون قصدا كل
مثل هذا البطيخ ان يمنع سرعة استئالته وان يحدده سريعا قبل ان ينفذ منه شئ في العروق
وذلك يكون بأن يشرب عليه السكنجبين مجردا حامضا ويتشى مشيار فيقا طويلا ولا ينام على
الجنب الا بمن البتة حتى تنزل الطبيعة وان أبطنز ولها أكل عليها السكاج والحصرمية ونحوها
وامتص الرمان الحامض ونحوه فان ذلك يمنع استئالته الى المارار وشرما يكون اذا أخذ منه على
جوع شديد صادق ثم لم يؤكل بعده بسرعة ولم يؤخذ عليه شئ مما وصفنا بل نيم عليه فانه عند ذلك
لا يكاد يخطئ ان يهيج حتى من قرب اللهم الا ان يكون الانسان مبرودا جدا وليس يحتمل أن
يصرف ما قال يحيى بن ماسويه الى شئ من أنواع البطيخ الا الى الحامض منه والعفص لكن
لا ينبغي ان يترك مثل هذا الموضع بالتمييز ولا تفصيل فانه كان البطيخ الهندي مستعد لان

الى ظاهر البدن ويبقى
باطنه باردا ويعدم القوة
الهاضمة ما يحتاج اليه من
الحرارة الغريزية والثالث
انه يحذر الطعام ولما
ينهضم فيفعل ما قيل
(تدارك) الاجتهاد في
نفذ ذلك الطعام كل
الاجتهاد ثم غسل آثاره بما
تقدم القول به في الابواب
المتقدمة (السكون
الكثير) ضرره تفجيج
الطعام ومنع الفضلات
الثابتة عن التحلل وحبس
المواد في المفاصل والعضلات
وتجديد هافها (تدارك)
تدارك عدم الرياضة
واما مقارنة الطعام
لشي من الاحوال
النفسانية المسخنة والمبردة
والطبيعية فيرجع الى شي
مما قلنا

* (المقالة الخامسة

في الماء والمشروبات) *
(في اكثر شرب الماء)
قال ابو علي هذا يضر من
ثلاثة اوجه احدها انه
يضعف الحرارة الغريزية
في الاعضاء بالكلية فاما
في الاعضاء الرئيسة فيعرض
لها حينئذ ضعف القوى
الطبيعية الاربع فاما
الاعضاء الالية الثانية
فيعيبها ضعف الحركات
وارتعاش والثاني ان
القوة المميزة في الكبد
تضعف عن تمييز المائية
عن الدم فاما ان تصب
المائية الى ناحية ما بين

يصير باغما حلوا من وقته ولذلك لا أنفع لاصحاب الحميات المحرقة والمتهبين منه كذلك البطيخ الحلو
النضج منه لان يصير مرارا أصفر من قرب ثم له مع ذلك سرعة نفوذ الى العروق وقد علمت في
هذا المعنى مقالة صغيرة وسمتها في ايضاح خطا جبر الطيب فيما زعم اني أخطأت فيه من مشورتي
على أحد من اسمعيل يتناول التوت الشامي بعقب البطيخ والبطيخ ينقي الكلى والمثانة وينتفع به من
يعتاده تولد الحصى في كلاله وينبغي لهؤلاء ان يحتنبوا ان يأكلوا معه جبنا أولينا أو خبزاً فطيرا
لانه يسرع ببذرة هذه الاشياء الى الكلى ويشربوا عليه الجلاب ان كانوا مبرودين والسكجيين
ان كانوا محرورين وأما من كان ملتهب المزاج جدا فاني أشير عليه ان يتجرع بعده الخل (البطيخ
المز) وأما البطيخ المستطيل الحامض وان كان لا يستعمل مرارا فليس يحتاج ان يشرب عليه
الشرب ولا يؤخذ عليه الجوارشن ولا الكندري وذلك ان هذا البطيخ لا يؤكل للاستلذا بل
يتداوى به المحرورون والمحمومون والمتهبون وهم ينتفعون بشربه وهو مع حوضته لا يخلو من
جلا، وجردها فان أخذ عليه بعض هذه خيف ضرره وكان ضارا فضلا عن ان ينفع (البطيخ الهندي)
وأما البطيخ الهندي فانه قوي الترطيب والتطفئة نافع لاصحاب الحميات الغب والمحرقة ومن يحتاج
ان يتولد فيه بلغم رطب ليقاوم مرارا حاراً في كبده ومعدته وعروقه ردىء الكيفية قليل الكمية
لا يسهل ان يخرج بدواء مسهل لقلته ولزوجه أضعف البدن ونقصان لجه ودمه فانه في هذه
الحال يحتاج ان يبدل مزاج ذلك المرار فهو وان كان يمكن ان يبدل مزاجه بالاشياء الحامضة
فان التفهة في هذا الوقت أنفع له اذ كانت الحوامض لا تخلو من تقطيع وتلطيف ومثل هذا
البدن لا يحتمل ذلك فان آدم من عليه السكجيين زاده هذا أضعف قوته وأوهن معدته وربما
سبح امعاءه وان أدمنت عليه الحوامض التي معها قبض لم تخل من انفاخه والزيادة في السددان
كانت في كبده أوفى مسامه ولم يربط أيضا لان الحامض يحفف ولا يربط وأما التفهه ولا سيما
ماله غلط جرم مع أدنى حلاوة كما عليه البطيخ الهندي ويبدل مزاج البدن الحار ويولد في
الكبد دما مائيا يصلح به رداء الدم المرارى الذى في العروق اذا امتزج به (الخيار) وقد يفعل
الخيار قريبا من هذا الفاعل الا انه يدر البول ادرازا كثيرا فذلك منفعته تكون أقل في هذا
الموضع وجرم الخيار أيضا جرم بطيء الانضمام قوى البرد جدا وربما أهاج بهؤلاء وجع الخاصرة
ولذلك ينبغي ان يعطى المحرورون من الخيار لربه وان اتفق له ذلك أخذ من بعده الكومونى
والجوارشن المركب من الناختوا والكنة سدرو الزبيب وليحذر الاكثر من الخيار من يعتره
القولنج والرياح الغليظة أعنى وجع الخاصرة (الفقوص) فاما الفقوص فردىء عسر الهضم
ولا سيما ما صلب وكبر منه وأما الصغير الرطب منه فدون ذلك واذا أكثر منه يولد نفخا في الامعاء
غليظة ووجعا في البطن وينبغي في ذلك الوقت ان يستعمل القى ويشرب عليه شراب صاف أو
يؤخذ الجوارشنات فاما الملح فثقل بطيء النزول الا انه دون الفقوص (القضاء) فاما القضاء فآخف
من الخيار وأسرع نزولا وهو أيضا يبرد ويرطب في ذلك وليس يستحسن البدن بل كثيرا ما يضر
اصحاب الامزاج الباردة ولا يحتاج المحرورون الى اصلاحه الا ان يكثروا منه وقد يصلح ما يتولد
منه من الثقل والنفخ في البطن الجوارشن الكومونى والسففرجلى ونحوهما ويرطب وهو أعنى
القضاء والخيار والقرع مع طعام المحرورين ويضر المبرودين وينبغي ان لا يكثروا منه ويتلاحقوا
ضرره بالشراب القوى والجوارشنات الحارة (الموز) الموز يقرب حاله من حال البطيخ الحلو
النضج الا انه أروى للمعدة وهو أسرع الى الغنى ويصلح بما يصلح البطيخ به وقد يتولد من
الاكثر منه الهيمضة كما يتولد من البطيخ غير انه أجود للعين والصدر من البطيخ (الطلع) والجوار
والبلح) باردة عاقلة للبطن وأعقلها الهاليج ثم الطلع وهو الجوار ينفعان المحرورين ويسكنان ثائرة

منه سلس البول مع عسر فيه وضعف السكبة والثالث يسهل الطعام ويحسده قبل الوقت (ندارك ذلك) أما لمن هو بارد المزاج فإن يشرب عليه دواء المسكن في شراب أو اثنا ناسيا أو متروك بطوس حتى يدره بقوته وأما حار المزاج فإن يأخذ عليه مدر البول ومجفون البرزور والشراب اللطيف الريحاني ثم هجر الماء وبصر عليه بعد ذلك ويجعل غذاءه ما بدر ويسكن العطش أيضا مثل تفاحية وسفرجلية (في ضرر الماء الآجامي) الماء الاسن الآجامي يبطل نزوله عن المعدة وتنفيذ الغذاء وأما العطش فيزداد به وأما القوة فتضعف به ولأنه ليس بماء صرف بل فيه أرضية كثيرة فيتولد عنه خلط بلغمي زجاجي وأما سوداوى ولذلك يكثر أمراض الطحال لمن شربه كثيرا وتعرض البواسير والاستسقاء لسوء مزاج الكبد وسلس البول لسوء مزاج الكبد (نداركه) أن يقطر مثل هذا الماء ثم يشرب اما بالقرع والانيق واما بصوفة توضع على الفم ويرى على فيه ويروق براوق على خبزو تفاح أو سفرجل فهو أصوب وأما ان شرب وهو على حاله فينبغي أن

الدم ويدفع ما تولد هذه في العروق من النفخ وبطء النزول بالزنجبيل المربي وبالعنداد يقون وجميع الجوارش الحارة

الفصل السابع عشر في الفواكه اليابسة وما يجري مجراها ومنافعها ودفع مضارها فلتقل الات في الفواكه اليابسة فتقول (التمر) ان التمر يسخن البدن ويخصبه ويولد ما غلبا متينا رديئا ويغلب الكبد والطحال صالح للصدر والرئة والمعي مهيج للصداع والرمم ملين للمفاصل مذهب بالاعياء ولذلك ينبغي أن يجتنب ادامته والاكثر منه من يسرع اليه الصرع والرمم والقلاع والخوانيق ووجع اللثة والاسنان ومن به غلظ في كبده أو في طحالها فان أكلوه في حال تلاحقوا مضرت به شرب السكجيين السكري الحامض الساذج وامتصاص الرمان الحامض والاكل من البوارد والطبخ الحامض والتغرغر بالحل والسكجيين وليتهدوا الفصم والجمامه فضل تعهد وأسهلها بطونهم بالرمان المعصور يشحمه وأما المبرودون ومن لا تعثرهم هذه الاوجاع فيخصمون عليه وينفعهم من أوجاع الظهر والورك العتيقة وضروبه كثيرة وأقواها في هذه الافعال التي ذكرنا أصداقه حلوة وأرقه جرما وينبغي لمن هو ضعيف الاسنان واللثة أن يغسل فاه بعد أكله بماء فازل عذب ويدلك لثته باصابعه دلوكا جيدا ثم يمسك في فيه ماء ورد قد نقع فيه سمن أو يعضغ الطرخون مضغاطويا لا يتعضض ويتغرغر بالماء ورد والسمن في ليأمن بذلك القلاع والخوانيق فان أكله مع اللب أو مع اللبن الرطب أو منقوعا في اللبن فليغسل لثته بماء حارو يتعضض ويتغرغر بالجلاب ولا يشرب عليه شرابا مسكرا من يتأذى بالصداع والرمم فأما المبرودون فليأخذوا عليه في هذا الوقت الجوارش المسهلة وان أصاب محرورا عن أكله التمر واللبأتمد في المعدة وانتفاخ أخذ من الدواء الصمغوني ونحوه من المسهلات التي لا تسخن والتمر اذا نقع في اللبن وأخذ أنظ انعاظا قويا ان أديم أكله وشرب ذلك اللبن ولا سيما اذا طرح في ذلك اللبن شيء من الدارصيني لكن المحرورون من هذا الفعل على خطر عظيم من الحمى والدما ميل والصداع والرمم ولا سيما في الزمان الحار وان أكثر من هذا الفعل بعد الاخراج من الدم لم ينتفع به فيما يريد فذلك ينبغي لمن أراد ذلك أن يطفى يوما بين أيام من هذا الفعل أو حين يحس به حيان شيء مما وصفنا ثم يعاود وأجود وقت استعماله في الزمان البارد فانه سيخصب عليه بدنه ويريد في الباء وفي حسن اللون زيادة كثيرة ويستأصل أمراضا وأوجعا باردا ان كانت به (البسر والقصب) وأما البسر والقصب فعاقلان للطبيعة بطيئا الخروج بالاضافة الى التمر كثير النفخ جيدان للمعدة (الزبيب) الزبيب معتدل في الحار وأجره أحلاه وأعراه من القبض صالح للصدر والرئة والمعدة ويخصب الكبد القشفة ويسمنها وليس يتأذى به من الناس الا المحرورون جدا ويصلح ذلك منه السكجيين وأدنى شيء من الفواكه الحامضة يؤكل عليه وهو ينفع المبرودين ولا يحتاجون له الى اصلاح بته النفخ تهيج منه ان أكثر شرب الماء عليه وهي أيضا نفخ تحل وتخرج سريعا ولا تجاوز حرم الامعاء الى طبقاتها فذلك ليست بنفخ رديئة مؤلمة عسرة الخروج بل سهولة الخروج سهولة الانحلال (القشمش) شبيه بالزبيب الا انه ألين وأقل قبضا وأسهل خروج (التين اليابس) التين اليابس جيد للمبرودين ولوجع الظهر وتقطير البول ويسمن السكلى وينعظ ويخرج ما في الصدر والرئة ويلين البطن ويدفع الفضول العفنة في المسام حتى انه كثير ما يتولد في مدينى أكله القمل الكثير ولذلك ينبغي اذا حدث ذلك أن يدمن التعرق في الحمام وذلك البدن فيه بالبورق ودقيق الحصى ويبدل الشماركل قريب واذا أكل بالجوهر اليابس المقشر من قشره كان غذاءا جيدا جدا مطلقا للطن كاسر للرياح نافع لمن يعناده القولنج ووجع الظهر والورك ومن يتأذى من المحرورين بأكل التين فيكفيه أن يشرب عليه بعض ما ذكرنا وأجوده أنضجه وأحلاه وأعسله وأما الفج القشفت منه فانه أكثر نفعا وأعسر خروجا ومن

ويؤخذ عليه مدر البول الكثير ويشرب عليه الشراب الصريف وللبلل خاصية في مقاومته اذا أكل نياً وان شرب الانسان بعد شربه بيوم شرابا صرفا يسير اعلى الرقب ولم يكن من مزاجه مانع فينتفع به شديدا (في ضرر الماء الكبيرتي) هذا الماء يحرق الاخلاط وبعضها فتعقبه في الابتداء حبات صفراوية ثم في آخره حبات سوداوية لاحتراق الدم به والسوداء التي تتولد منه تكون سوداء رديئة أعنى الذي نسجه مرة سوداء ومضار هذا الماء البرقان والحكة وحى غب وحى مطبقة والصداع والرمد والنوازل الحارة وعسر البول والتخافة (تداركه) ان أمكن أن يصفيه كما قلنا مراراً فهو أصوب فان شرب مع الخل وطرح فيه طين أرمني أو طين مختوم كسر ضرره فاما اذا شرب على حاله فان شراب الرمان ممزوجا بشراب البنفسج يكسر من ضرره كسر اشديدا وسكجيين سكر متخذاً بجمل وعصارة سفرجل مقاوم له حسن وبرز البقلة مسحوقة مأخوذاً لبابه في شراب البنفسج والتفاح نافع وشرب ماء الورد أيضا عليه نافع ثم الاغذية الدسمة التي

البطن وربما كان مع الفج منه لبن كثير فاسهل اسهال الادوية المسهلة فان لبن التين قوى الاسهال مسهل التين وان جمع لبن التين وجفف ثم جعل وسط تينة وأخذ منه قدر دانقين الى نصف درهم أسهل اسهالا قويا وهو مسهل لطيف ويصلح أن يدمج أصحاب القولنج على هذه الصفة (آخر) يؤخذ من التين العلك السمين اليابس فيقشر ويؤخذ من عسله وسهمه وزن مائة درهم ومن لبن التين وزن عشرة دراهم ومن الجوز اليابس المقشر وزن مائة درهم فيدق في هاون نظيف حتى يستوى ويتحد ويجعل ككبابا ويؤخذ منه مثل البيضة على خف البطن فيسهل البطن ويخرج الاثقال ويمنع كون القولنج ولا سيما ان طرح معه وزن خمسة دراهم من ورق السذاب وينفع من لدغ الحيات والعقارب ويدفع مضرة السموم عن آكله يومه وليلته ذلك (الفانيد) اما السجزي منه فيلبس البطن ويكسر الرجز ويسخن اسخانا يينا والخزائي يلبس الصدر أيضا والبطن الا انه دون السجزي في ذلك وفي الاسخنان وليس يحتاج الى اصلاح مالم يكثر منه ولم يكن آكله محرورا واذا احتاج الى ذلك منه كفى أدنى ما ذكرناه من أخذ الفواكه عليه (المالين) غليظ مولد للسدد والقواخج بطيئ النزول رديء في أكثر أحواله واجتنابه بته أصلح اللهم الا أن يكون الانسان جائعا ويصلح منه الفانيد ويسرع نزوله وينبغي أن يحذره من به غلط في كبده وطحاله أو يعثره الحصى في كلاله وليس بضار للصدر والرئة (السكر) السكر معتدل الحار لطيف صالح للصدر والرئة ملين لهما مخرج لما فيهما جيد لخشونة المثانة موافق للمحرورين والمبرودين لا يعتد له لا يحتاج الى اصلاح اذا أصيب به موضعه وينبغي أن يحذر الاكثر منه عند لبن البطن والخلل الطيبة وسحب الامعاء ولا يحتاج الى دفع مضارا أكثر من أن لا يأكله المسهلون (العسل) العسل قوى الاسخنان مولد للصفراء لا يصلح الا للشيوخ والمبلغمين فاما الشباب والمحرورون فلا اعلى سبيل التداوى به والاضطرار اليه ويدفع مضرتهم الخلل وربوب الفواكه الحامضة (النارجيل) النارجيل يسخن البدن وينفع من تقطير البول وبرد المثانة ووجع الظهر العتيق ويزيد في المنى وللحمه بطة الخدار يصلح ذلك منه الفانيد والسكر الطبرزد ولا يحتاج المشايخ والمبرودون الى اصلاحه فاما الشباب وأصحاب الامزجة الحارة فليأخذوا عليه ما ذكرناه من المطلقات أو يأكلوا عليه من الطبخ والبوارد الحامضة (الجوز) الجوز شديد الحرارة والاسخنان يثير الهم ويورم اللوزتين ان أكثر منه وكذلك الاسنان ان كان الانسان متهم بذلك ولا سيما اذا كان فيه بعض الحيات وأعتقه أردوه في ذلك ولذلك ينبغي أن يستقصى غسل الهم بعده والتغرغر بالسكجيين والخل ويشرب عليه أو يحس رمانا حامضا فانه مما يسكن لهيب الجوز خاصة ولب الخيار وكذلك يفعل بما يتولد من الهميب عن أكل الجبن العتيق واذا قتر الجوز من قشره الرقيق ذهب عنه أكثر مضرتة للفم والخلق ويسهل تقشيرها بان يلقى مع نخالة الحواري على طابق ويقلى قليلا طويلا فريفا فان النخالة تحرق تلك القشرة الرقيقة ثم يفرغ وينشف فينتقي من ذلك القشر ويكون الاكل منه في ذلك الوقت أصلح ودهنه أجود وأجد والرطب منه أقل اسخانا وأهون نزولا عن المعدة وأصلح لهما من اللوز ويجزى في تطفئة حرارته بعض ما يستعمل بعد اليابس منه (اللوز) اللوز معتدل السخونة بطيئ الهضم جيد للصدر والرئة ولخشونة المثانة والامعاء أيضا يغريها ويرلق ما فيها ويسرع الخداره وانضمه السكر الطبرزد والفانيد الخزائي والجلاب فان نقل في حاله لكثرة ما أخذ منه فليشرب عليه ماء العسل وان أكثر من الرطب منه فليؤخذ عليه الكموني وجوارشن السفرجل المسهل منه وأكلهما أيضا أعنى الجوز واللوز الرطبين بالمرى مما يسرع باخرجهما الا أنهم لا يغذوان في هذه الحالة كما يغذوان اذا أكل بالسكر والفانيد بل يصلحان مع المرى للتنقل بهما وأما اذا قشرا أو كالا مع السكر الطبرزد والفانيد الخزائي فانهما يزيدان في المخ والمنى والدماغ ويخصبان البدن ويغذوانه غذاء كثيرا (الفستق)

يقع فيها السمن والزيت

وإذا ظهر منه ضرر فأن لم

يكن مع حصى شرب اللبن

والسمن مستحبين عليه

وان كان مع حصى شرب ماء

الشعير مع سكتنجين أو ماء

رمان فز (الماء الشبي)

ضرره القيقض والامساك

للطبيعة وتخشين الصدر

واقساد الصوت وعسر

البول وتضييق مسام

الغذاء والاختاف (تدارك)

ضرره استعمال الدسومات

وتجرع دهن الزيت أو

اللوز عليه وشرب الرقيق

الريحاني ومن الاشربة

شراب البنفسج وشراب

الاجاص وماء الشعير

مقاوم له جدا وماء الحصى

مع دهن طيب أي دهن

كان من الادهان

المأكولة نافع منه وأنفع

الاشياء مع مقاومته

الحس والمختل من الخالة

والسكر وجوارشن اللبوب

نافع منه منفعة غير قليلة

(الماء الزاجي) ضرره

مركب من ضرر الشبي

والكبريتي فيحدث من

القبض والتخشين شبيه

بما يحدث الشبي ومن

التعفين واحراق المواد

شبيه بما يحدث الكبريتي

وضرره بالرئة أبلغ

(تدارك) شرب شراب

الزوف البارد عليه وتناول

شراب الورد مع رب

السوس وماء البطيخ الهندي

المستخرج ٢ بعد طبخه في

الطين أو ماء العسل والقضاء

الفسق حار مع قبض وعطريه صالح للمعدة والكبد اللذين ليسا متاجلتهتين وهو أيضا يثير ويخشن
الحلق ويصلح ذلك منه التغرغر بالجلاب وشربه عليه وأما امتحانه فليصلحه بالسكنجبين وربوب
الفواكه (البندق) بارد بطيء النزول كثير الاغذاء ويصلح منه الفانيد خاصة ومتى أكثر منه
حتى يبلغ أن يمدد المعدة فينبغي أن يشرب عليه المبرود ماء العسل والمحور وجلابا وان كفي ذلك ونزل
والأخذ عليه بعض الجوارشنات المسهلة وينبغي أن يقشر من قشره (البطم) هو الحبة الخضراء
حارة مصدعة مبردة للغم يذهب ذلك عنها السكتنجين وربوب الفواكه الحامضة وأجرامها وهي
تدرا الطمث ودم البواسير وتنقي وتسمي الكلى وتزيد في الباه وتحمل النفخ وتكسر الرياح وصفه
يطلق البطن ويخرج الاثقال إذا أخذ منه قدر البندقة (حب الصنوبر) حب لوز الصنوبر يسخن
امتحانا قويا حتى انه يصلح للمفلوجين ان ينقلوا به ويريد في الباه ويسخن الكلى جدا ويكسر الرياح
ولا ينبغي للمحوررين أن يقربوه ولا سيما في الزمان الحار فان أخذوا منه قليلا أخذوا عليه الفواكه
الحامضة الباردة وأما المشايخ والمبرودون فينتفعون به في اسخاان أبدانهم وقلاع ما في رئاتهم من
البلاغم وامتحان أعضائهم (العناب) يلين خشونة الصدر وهو يسير الغذاء بطيء الانحدار ولم يذكر
جالينوس في العناب شيئا غير ذلك ولا القدماء في تطفئه الدم شيئا لكن التجربة تشهد بذلك وهو
يطغى ويرد ويسكن نائرة الدم على حلاوته ولا سيما اذا طبخ مع العسل وشرب ماؤه والاكثر منه
ينفخ ويمدد البطن واذا شرب الجلاب عليه أحدره وهو يقلل المنى ويضعف الانعاظ ويصلح أن
ينقل به على النبيذ المحرورين ولا سيما ان نفع في ماء ورد فيه سكر يسير (الاجاص اليابس) مطلق
للطبيعة مذهب لشهوة الطعام يصلح للمحوررين ولا يصلح للمبرودين والمشايخ وان أكلوا منه في
حال فليؤخذ بعده شيء من المصطكي والكندر يذهب عن المعدة لطخه (التفاح المقدد وغيره) وما
قدد من التفاح والكثيري والخوخ ففيها مشابهة منها وهي أعسر غروجا من البطن من الرطب الا
أن ما يتولد منها من المائية التي لا تستحيل الى الدم أقل ولذلك انما ينبغي أن يعتنى بسرعة اخراجها
من البطن فقط لا غير ذلك اللهم الا أن يراد عقل البطن منها كما يؤخذ سويق النبق والتفاح لذلك
ومما يسرع اخراجها من البطن الجلاب وماء العسل (الخروب الشامي) عاقل للبطن غير ضار
بالصدر والرئة معتدل في الاسخاان فمن لم يرد به عقل الطبيعة والبطن فأكثر منه فينبغي أن يعتنى
بسرعة اخراجها من البطن ومما يفعل ذلك ماء العسل والجلاب (السهم المقلو المنقلبه) يتخم
ان أكثر منه ويبقى بين الاسنان منه بقايا تلتصق ولذلك ينبغي أن يستقصى التحليل وتجرع عليه شيء
من المرى فيذهب بوخامته ويسرع بازاله (الطين الخراساني) التنقل به يسكن القي والغي ويذهب
بوخامة الاطعمة الدسمة والحلوة اذا أخذ منه بعد الطعام شيء يسير ولا سيما ان كان مربي في
الاسنان والورد والسعد والاذخر والكبابه والقاقلة ولانه ليس مع هذا الطين خاصة من تولد السدد
والتعجر في الكلى والمثانة ما مع سائر الطين ولا سيما المقلو القوي القلي منه الذي ينفرك ولا يتدبق
من الدبق في الدم وينبغي أن يجتنب الطين أصحاب الاكباد الضيقة المجاري ومن تولد الحصاة في
كله وهم في الاكثر الا بادن النخيفة السمرا الصفرا الخضرا واذا بدأ بأكل الطين سقطت شهوة
الطعام أو ضعفه أو صفرة اللون فليقطع البتة ولا سيما ان اجتمع جميعا وليأخذ السكتنجين البروري
وما يفتح السدد في الكبد أيا ما فان أصابه مع ذلك ثقل في جانب الكبد فان السدد قد كانت وفرت
فليتلحق ذلك بالادوية القوية كاللواء المعمول باللوز المر وعصارة الفاف والافستين ونحوها
من الادوية المعروفة بتفتيح سدد الكبد ولذلك متى وجد بعقب الاكثر والادمان من الطين ثقل
انقطن ونقصا نافي البول فليقطع عنه وليبادر الى ما يفتت الحصاة ويدبر البول ويكثر من أكل البطيخ
ويدعيه حتى يذهب ذلك الثقل ويدبر البول فاما من كان لا يصيبه على أخذ الطين شيء من هذه

سفرجل مع بنفسج مربى
كلها امقاومات له (الماء
الزرنجى) هو شبه الضرر
بالماء الكبير بى الا انه له
خاصية تفريح الامعاء
(تداركه) شبه بتدارك
الماء الكبير بى وزيادة
استعمال ما يمنع قروح
الامعاء مثل أقراص
الصمغ وأقراص الطباشير
مع شراب البنفسج لبقاوم
قبضه الشديد وبرزقونا
نافع منه جدا (الماء
الزنجارى) هو شبه أيضا
بالماء الكبير بى الا انه أعظم
منه نكابة منه من وجه
وهو تفجعه لافواه العروق
وتأكلها واحدا تبول
الدم واهال الدم وزرق الدم
من الرئة (تداركه) استعمال
أقراص الكهرباء عليه
واستعمال السهاق والزرشكى
وأقراص الطين المختوم
يدفع ضرره بقبضه
وبالترياقية التى فيه وشراب
العناب بتغليظه للسد
واسنعمال لعوق الخشخاش
فانه يمنع ضرره فى الكليتين
والرئة ويتأمل تأثيره أنه
فى أى الاعضاء أشد فالحج
بما يخص ذلك العضو
ويخص الكبد وما يتصل
به أقراص الكهرباء وللرئة
أقراص الخشخاش
وللامعاء أقراص الطين
المختوم وللكليتين أقراص
الصمغ كنج وأقراص
الخشخاش الجمنارى (فى الماء
النسوشادرى) أما

الاعراض أو كان مع ذلك يخصب بدنه عليه ويحمر لونه فانه من لا يضر والاجود أن يجتنب على كل
حال الا القليل منه وعند الضرورة لمن كان يتقيا طعامه أو خاف ذلك على نفسه ولا يكاد يسكن
ذلك منه الا بضع الاشنان المطيب والاخذ من الطين فان من الناس قوما يصيبهم ضرب من تقاب
النفس بعد الاستيقا من الطعام مدة طويلة وعند الهضمة الصعبة الشديدة ومما يدفع به ذلك من
ضرره أن يفتته الاسكله ويأخذ ما عليه من الادوية المدرة للبول فيه يصلح فانه شر ما يكون
اذا خا طت الادوية المدرة للبول به واذا أخذ على التيسر أو أكل بعقبه البطيخ أو قبله وأما اذا
أخذت الادوية المدرة للبول بعده بيوم أو يومين فانه تصلح ما أفسده الطين وشر الطين أن يجره
وهو أسرع توليد للسدد فاما الرمل منه فأسرعه توليد للحصى وأسرع ما يكون فى توليد الحصاة
اذا انضم الى ذلك شرب الماء والتيسر الكدرين وأكل الجبن والحلبز الفطير والجلود والاكارع
ونحوها من الاغذية للزجة وتعاب الظهر والمشى والجماع والنوم على فرش حارة وشدة الظهيرة منطقة
فان تولد الحصى يسرع فى هذه الاحوال وأضداد هذه الاحوال تمنع تولد الحصى البتة والسدد فى
الكبد تسرع أيضا اذا انضم الى أكل الطين أكل الحلواء المتخذة بالنشا ودقيق الحواري والخبز
الفطير ودقيق الارز والعصيدة والخشكانك والأقراص المدهنة الفطيرة (الشهدانج) يصعد ويطم
العين ويمنع ذلك منه شرب الماء البارد وقضم الثلج عليه أو الاخذ من الفواكه الحامضة والله أعلم
بفصل الثامن عشر قول فى الحلواء يحمل وقول مفصل فى منافعها ودفع مضارها بجملة الحلواء
فلنذكر الآن الحلواء مفردة ومركبة فنقول ان الحلواء بالجملة مسخنة للبدن زائدة فى الدم والمرة
صالحة للصدر والرئة مطلقة للطبيعة وهى لاشايخ والمبرودين فكلما يحتاج الى اصلاحها اللهم الا
أن يكثر وامنفا فان بلغت بهم فى حالة الى أن تشغل وتعدد البطن والمعدة وتوجههما فليأخذوا عليها
الجوارشنيات المسهلة ويطيلوا التجوع من بعدها والنوم ثم يستحموا ويجمعوا لوعاها هم غذاء يسيرا
لطيفا يوما أو يومين من بعدها فهذا أمر الحلواء فلنذكرها أيضا على التفصيل فنقول (القالوذج)
ان القالوذج صالح للصدر والرئة وليس صالح للمعدة كثير الاغذاء بطىء النزول ولا سيما المعقد منه
والمختل بالعل كثير الاسخا جندا ولا سيما ان كان دهنه دهن جوزا وزيت فاما المختل بالسكر
ودهن اللوز فعتدل موافق للاسنان كاهوا مسخن للشباب والافزجة الحارة الا ان يأكلوه على
السكبا ج أو الاغذية الحامضة وان شرب من بعده أكله بساعتين أو ثلث السكتين المختل بزر
الهندبا منع توليد السدد واسخا له للكبد وأما المشايخ والمبرودين فاعلى منه أوفق لهم ولا
يحتاجون الى اصلاحه اللهم الا عند الاكثار منه فينبغى أن يكون عند ذلك أعنى عند تأذيه
بتميده للبطن ان يغنوا بسرعه اخراجه بتجرع الماء الحار والمشى الرفيق واحتمال شيافة فان كفى
ذلك والا أخذوا الشهور يارافى والتري ونحوه وهذا قول عام فى ضرر الحلواء التى لها غلاظ ومتانة
(الخبيص) أقل لزوجة من القالوذج وأجود للمعدة واذا كانت خبيصة جيدة نصيحة لم يكن لها
كثير وخامة ووقوف فى المعدة ويصلح اسخاها للمحرورين بلقم من الخبار بالخل من بعدها واقتماح
الزمان الحامض (العصيدة) العصيدة المتخذة بالدهن ودقيق الارز كثيرة الاغذاء بطيئة النزول
مسددة مولدة للحصى وأوجاع المفاصل ان آدمت ولذلك لا ينبغى أن تؤكل على الاطعمة الحامضة
القابضة كالحصرمية ونحوها ولا على الكثير الاغذاء البطيئة النزول كالشواء والرؤس واذا
اتفق ذلك أطبل النوم ثم أخذ ما يسهل البطن من الجوارشنيات ان مدد البطن ولم ينزل (اللوزنج)
صالح للصدر والرئة وخشونة المثانة غير ان رفاقه متهى لتوليد السدد ويصلح ذلك منه لشرب
السكتين الذى يكون بزر الهندبا (القطائف) المعمول بالجوز ودهنه وهو مسخن مبثر للفم الا أن
يقشر جوزة كثير الاغذاء فلذلك ينبغى أن يغنى من بعده بالفم كاذ كرنا ويشرب عليه المحرورون

والسكنجيين الحامض يأخذوا بعض ما يفتح سددا الكبدي لان خبزه خبز فطير والقطائف المتخذ بالجوز
 أسرع نزولا وأوفق للمشايخ والمبرودين من المتخذ باللوز واللوزى أوفق للمحرورين (الزلاية)
 أما العملية منها فغوية الاسخاان ويصلح ذلك منها بالخل والزمان الحامض والسكنجيين والسكرية
 أسكن حرارة ولا نخبزها أيضا فطير ينبغى أن يتلاحق إذا أدمنت بما يفتح السدد ويمنع تولد الحمى
 (روغن جردنك) يصلح حرارته بالخل وربوب الفواكه والاعذية الحامضة وبما يفتح السدد ببعض
 ما ذكرنا (البهط) البهط كثير الاغذاء مقول للبدن غير أن معه نفخا كثيرة غليظة ينبغى أن يطال
 النوم بعده ويعنى بجودة هضمه ولا يؤكل على أطلعة غليظة ويسرع باخراجه من البطن ان ذهب
 عدد (الجوزاب) كثير الغذاء بطيء النزول فليصالح ذلك منه بطول النوم ليستحكم هضمه وبأن
 لا يؤخذ الا على جوع صادق وعند خروج ثقله من البطن ما يسهل ذلك منه (شيرروغن) كثير
 التوليد للدم مقول للبدن بلاء العروق بسرعة ويريد في الباء والاعاظ ويورث الدمايل والخراجات
 اذا آدمن وهو غير موافق للمحرورين ولمن يعتريه نفخ كثيرة في بطنه فليشرب عليه المحرورون
 السكنجيين وربوب الفواكه الحامضة بعد ساعة من أكله ولا سيما ان آدمنوه وبأخذ عليه
 أصحاب النفخ جوارشن السفرجل المسهل أو الكهوفى ان هو مد البطن وأوجع الحاصرة
 (الحشكانك والشهدانك) الشهدانك والحشكانك وما نخبها فطيرة العجين فذلك ينبغى أن تلحق
 بما يفتح السدد ويسرع خروجها من البطن والحشومنها باللوز والسكر أقل امتحانا من الحشوبانتم
 والجوز والتمرى والجوزى أغداً وأكثر توابد الدم الغليظ (شكرينك) مسخن باعتدال قابل
 للزوجة واللطخ فذلك هو أصلح الحلواء لمن يعتريه السدد ولمن به ضعف المعدة (الحبيص الفارمى)
 والحبيصة الفارسية اليابسة تشبه ذلك ولهما جميعا طول وقوف يصلح ذلك منها بشرب الجلاب
 عليها (الناطف) أما العلى منه فالطف وأمرع نزولا من التمرى والزبيبى منه أبرد من الدوشابى
 والدوشابى أغظها وكأها أقل غذاء من سائر ضرب الحلواء التى فيها دهن وخبز وقيق ويصلح لمن
 لا يحتاج الى حلواء كثير الاغذاء ولا يحتاج ان يعنى بسرعة خروجه من البطن والمتخذ بعقيد الغنب
 ليس له أيضا كثير امتحان يحتاج ان يصلح فأما العلى والتمرى فليشرب عليهما اذا امتحنا السكنجيين
 أو يجمع الحامض من الرمان فليقطع الا ان هذه المقالة ونبتدى فى الثانية بعون الله وقوته
 الفصل التاسع عشر فى المقالة الثانية (فى الاسباب التى من أجلها يفسد الاغذاء وان كان
 الطعام طعاما مجيدا ومقاومة كل سبب منها ودفعه) قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازى اذ قد ذكرنا
 الامور المفردة الجزئية فلنذكر الامور العامة فنقول انه لما كان الطعام قد يعرض له بان يضر
 وان كان جيد الغذاء اما لكثرة كميته أو لقلتها واما لتناوله قبل وجوب تناوله أو بعده أو بسوء ترتيبه
 واما لكثرة مراره أو لقلتها واما من أجل استعمال الحركة أو السكون أو النوم أو الجوع أو ما يحتاج
 قبله أو بعده واما لرداءة المراقدة والمساكن التى تواليه أو يكون فيه قبل الطعام وبعده واما لكثرة
 اختلاف ألوانه واما اطول الوقت منذ ابتدائه الى الفراغ منه واما حدوث بعض العوارض
 النفسية كالغم والغضب ونحوهما واما لانه ليس بموافق للمعتدى فى مزاجه أو حاله فى ذلك الوقت واما
 لانه غير معتدل واما لوف واما لانه غير شهى ولا مستلذ واما لانه غير موافق لذلك السن واما لانه ليس
 بموافق لخاصية فيه غير منقطعة واما لانه خارج عن الاعتدال فى حره أو برده بالفعل ينبغى أن نذكر
 من هذه المعانى باختصار ما يلى بغير هذا الكتاب فنقول ان الطعام وان كان من أجود
 الاغذية ثم يجاوز المعتدلى مقدار ما يهضمه انفسه وتولد عنه خلط ردى ولذلك ينبغى أن يكون
 مقدار الطعام مقدارا يقوى ويستولى عليه الهضم ويتدرج قليلا قليلا الى التزيد منه على الايام
 ان كان فى السن والقوة والبلد وضع ذلك والمقدار الذى يمكن أن يستولى عليه الهضم هو أن يدع

وأصعب منه وخاصيته فى
 الدماغ والعينين (تداركه)
 فليستعمل جميع ما يستعمله
 فى تدارك الماء الزنجارى
 مع تطفئة شديدة مع
 أقراص الكافور وشحم
 اللخاخ باردة على الرأس
 من دهن الورد والخل
 والماء ورد والصندل
 وعصارات البقلة
 الباردة والاكتحال بماء
 الكسفرة والاغدا المربى
 بماء الحصرم (فى الماء
 الحامض) هو أضعف من
 الزنجارى وشبيه به (فى
 الماء النقطى) هو أضعف
 من الكبيرى وشبيه به
 (الماء المالح) خاصيته
 احداث ظلمة البصر وثقل
 السمع والدوى فى الرأس
 والحكة (تداركه) التطفئة
 بالربوب الباردة التى ليس
 فيها شدي قبض واستعمال
 الدسومات على ما قيل فى
 الابواب المتقدمة
 والاكتحال بالتوتى المربى
 بماء الحصرم وبقطر
 دهن الخسرى فى الاذن
 (الماء الزعانق) يعفن
 ويحدث الحبيات
 الصفراوية ويخاف منه
 الاستسقاء (تداركه)
 استعمال الاثرية الحلوة
 مثل الجلاب وشرب
 البنفسج واستعمال ما يدر
 من البول مثل لب البطيخ
 والقثاء والقرع (الماء
 الحامض) يחדش الامعاء
 والمعدة وينغى ويحدث

استعمال المغريات مثل
الاكارع مع الكدود
وما يكسر النخ مشل
كروياوصة وتناول
شراب الجوز وشراب
الراسن ومن الاغذية
البيضاء التي يبرشت ومخاخ
الطعام مع ملح مطيب
(ضرر الماء على الريق)
يضعف المعدة ويحدث
النوازل بتبريد الدماغ من
وجهين أحدهما المشاركة
المعينة والثاني تضعيف
البخار المائي الصرف
وتبريد الكبد والطحال
وتنقيته للاستسقاء
(تذكرة) تناول شيء من
العقيق الصرف عليه ثم
التججيل في تناول الخبز
اليابس والكحل والسويق
وما من شأنه أن ينشف
المائية ويحبسه عن
سرعة النفوذ حتى يقاوم
تبريده بالشراب العقيق
أو العسل ونفوذه فيما
يغلظه ويضنه (في ضرر
الماء على الطعام والامتلاء)
التخلل بين الطعام وما
يشتمل عليه من أجزاء
المعدة حتى يعوقه عن
الهضم وتطفيته عن قعر
المعدة الى قمة وكسر القوة
الهاضمة وتضعيفها ببرده
وتنقيتها الغير المنهضم
بسيلان جواهر الماء وكثيرا
ما يوجع الكبد والمعدة
(تذكرة) تناول
العاصرات عليه مع
الادوار سريعا مثل

الانسان طعاه قبل ان يشبعه ويكرهه لكن حين يسكن جل شهوته له وتبقى معه بقية منها ولا
يصيبه بعده نفل شديد وتعد في معدته يضيق معه النفس أدنى ضيق ويشاق الى أن يخف ذلك عنه
بقي، أو نزول وتنويم يستلذا الانصباب ويقاق اذا اضطلع ويضطر الى كثرة التقلب ويتجشأ من
بعده جشاء حامض او يكون متى تجشأ ارتفع الطعام معه الى أقصى انهم حتى يحتاج الى أن يتقيأ فان
هذه الاعلام اذا عرضت من غير ان يكون قد وقع سرف في الشرب من ماء أو فقاغ أو فاكهة رطبة
كثيرة أو الاكل من الجبن الرطب أو اللب أو اللبن ونحو ذلك دللت على أن الطعام مقداره زائد على
ما يمكن أن يستولى عليه الهضم واذا عرض مثل هذا في يوم وكان التمدد والشوق الى خف البطن
شديدا جدا فينبغي أن يقذف من ساعة أكله ثم يأكل من بعد نوم طويل ان عادت الشهوة
أكل يسيرا ومن طعام خفيف قليل الاغذاء واذا أمسك عن الطعام وفي الشهوة أدنى بقية ولم
يحدث في المعدة تمدد وسهل النوم وطاب وخرج الجشاء بسهولة وهو طيب فان مقدارا الطعام
يستولى عليه الهضم وحينئذ ينبغي أن يتدرج الى التزديد ان أمكن ذلك كما قلنا لان ذلك يزيد في لحمه
ودمه وقوته وبالضد فان النقصان في هذا المقدار ينقص ما ذكرنا يضعف وينهل عليه البدن
ويمكن ذلك مع سن الصبي والشباب وما دام الكهل قوى الاستمرار وفي البلاد الباردة الجيد الماء وفي
الزمان البارد وادمان الراحة بعد الطعام والحركة قبله فهذا هو الحد النافع في مقدار الطعام فإزاد
عليه أفسد الهضم وأورث أمراضا على الايام دموية وبلغمية في الاكثر وما نقص عنه حتى
يكون المغتذى في أكثر أوقاته كالجائع فانه يفسد الهضم أيضا فساد تشيط واحتراق وبنهك البدن
ويتولد منه على الايام أمراض مرارية • وأما وقت تناول الغذاء فينبغي أن يكون بعد أن
تتحرك الشهوة حركة مستلذة مستبانه وينصرف الطعام الاول ونهش النفس للطعام الثاني وتشتاق
اليه بنصف ساعة أو ساعة ولا يجاوز ذلك ساعتين وبعد النوم الاطول وخروج نفل الطعام
المتقدم وفقد جشائه وعلى أن الشهوة لا تتحرك الا بعد ذلك في أكثر الامور والعماد عليه فانه
ان وقع تناول الغذاء قبل هذا الوقت فسد الهضم بمقدار الحاجة الى تأخيرها ومال الكيلوس
الى النهوة والبلغم ولد على الايام أمراضا أو جاعا في المعدة والكبد وسقوط شهوة وان تأخر عن
هذا الوقت فسد الهضم أيضا بمقدار الحاجة الى تقديم وقت الطعام ومال الكيلوس الى المزار
والتشيط والاحتراق وتولد على الايام أمراض مرارية وضعف البدن واصفر اللون وربما
انصب الى المعدة في مثل هذه الاحوال أعنى المدافعة بتناول الغذاء مع صحة الشهوة وأفسد
الطعام ان تناول في ذلك الوقت ولذلك ينبغي متى ذهبت الشهوة بعقب طول هيجانها وكان مع
الامتناع من الغذاء ان يشرب جلاب أو ماء العسل الا وفق منها بحسب المزاج والزمان ويتعشى
فان جاء في أواسهال فذلك وان لم يحسب سكن أو نام الى أن ينطلق وتعاود الشهوة ثم يتناول الغذاء
• وأما ترتيب الغذاء فينبغي أن يكون الارق والاسرع هضما ونزولا تحت الاغظ والباطن نزولا وعضما
في أكثر الامر الا في السدرة لسبب قصده به علاجات لاسلوك لطريق تغذية البدن والواجب أن
يكون على ذلك في أكثر الامر فيكون البطيخ مثلا قبل الطعام والمرق قبل الشواء والاسفيداجات
قبل الحصرمية والسماقية وعلى هذا القياس فانه ان خالف ذلك فسد الهضم بمقدار الخطا في هذا
الباب ورداءة خلط الطعام الارق الذي أسرع بالاستحالة وسال على ما لم يستحل بعد (وأما عدد
مرات الغذاء فينبغي أن يكون بحسب العادة وحسب الاحتمال وحال المعدة فان كانت عادية
جارية بأن يأكل في النهار مرة الى ان صار ان يأكل مرتين على غير تدرج طويل الى ذلك
ساعة هضمه وفسد الى النهوة فن جرت عادته بالاكل مرتين ان هو أكل مرة واحدة ضعف بدنه ونهش
وسقط قوته وعرضت له أمراض مرارية وبأسه ومن كان جيد الهضم كثير اللحم والدم فينبغي

ان يتدرج الى اكثر مرات الغذاء لان قوة البدن وخصمه تابع لكثرة الغذاء بعد ان ينهضم هضمًا محمودا وبالصدد ولذلك يجب ان يتدرج من يتحمله لئلا يأكل مرة أخرى في اليوم واللبيلة الى ذلك فيقل مقدار الاكالة الثانية ثم يزيد قليلا قليلا حتى يعتدل ويبلغ من ذلك غاية ما يتحمله وهو ان لا يعرض معه الاعراض التي وصفنا من تمدد المعدة والجشاء الحامض ونحو ذلك ومن كانت معدته صغيرة فهو يضطر الى أن يأكل مرتين أو مرات لان مثل هذه المعدة لا تفي بان يرد لها ما يحتاج اليه البدن من الغذاء ضربة واحدة اصغرها فاذا كان الانسان يصيبه ثقل في المعدة وتدد وهو مع ذلك يجوع بعد قليل وينقص بدنه على الايام فان معدته لا تفي اصغرها بمقدار ما يحتاج اليه البدن في غذائه ولذلك يحتاج ان يأخذ من الطعام بمقدار ما لا يقع منه تمدد في معدته وبأكل اكلة أخرى بعد هضم الاول فان أكل من هذه حاله حتى تنقل معدته في ضربة واحدة لم يستمره وان أكل ضعفي ذلك الطعام الذي ينقل معدته في مرة واحدة أو ضعفه في مرتين أو ثلاثة استمره استمره محكما فينبغي أن يتفقد هذه المعاني ثم تكون مرات الغذاء بحسبها (وأما شرب الماء على الطعام) فينبغي أن يكون أقل المقدار الذي يمكن مادام يأكل وبعد ان يدع الاكل ساعة ولا يستوفى بل يجرع الماء جرعا ويكون باردا لان يبلغ قليلا من تسكين العطش مبلغا تاما لان الماء اذا اكثر في هذا الوقت منع المعدة من الاحتواء على الطعام وولد النفخ والقرار والتدد وساء الهضم الى النهاية وفي أكثر الامر يخرج الطعام عن المعدة قبل وقته ويورث انطلاق البطن وربما أورث التي فتهن عليه البدن وضعف وصار صاحبه معودا وأما قلة الشرب على المائدة فمحمودان لم يكن معه عطش وكان الاكل لا يحتمل ذلك بعد شربه فانه ان فعل الاكل ذلك نشط الطعام في المعدة واستوى وفسد وهاج منه الجشاء الدخاني ولذلك ينبغي أن لا يحتمل الاكل العطش تحملا شديدا وان لا يعمل أيضا الى الماء البارد واعطاء نفسه ريهاروشها لكن يكسر ثائرة العطش قليلا قليلا مادام وبعد ذلك ساعة أو أكثر الى ان يرى المعدة قد خفت قليلا ونزل الطعام عنها ثم يشرب من الماء ما تدعو اليه نفسه (وأما) الحركة قائما ان وقعت بعد الطعام نفخت المعدة وأطلقت ما فيها ان كانت عنيفة سريعة وان كانت بطيئة طويلة أحدثته عنها قبل استحكام هضمها وكثرة الثقل أيضا على الفراش من بعد الطعام ففسد الهضم وتبطن به وقد تورث الحركة بعد الطعام أيضا الدمام والخرجات وأما اذا وقعت قبل الطعام فانها تحدد الفضول وتذكي الحرارة الغريزية وتفقها على الهضم والجماع أيضا فاذا وقع بعقب الطعام أو لما ينزل الطعام نزولا كثيرا أفسد الهضم كافساد الحركة وأضعفه أيضا وذلك ان الجماع في الجملة يضعف المعدة ولا سيما من كان ضعيفا بالطبع والجماع فتى وقع بالقرب من وقت الاغتذاء وحين لم يطل النوم ويكمل الهضم ويخرج الثقل نشر الغذاء نية أو ورث السدد وان اتفق ان يكون بعقب الطعام فربما خفق وقتل فأما قبل الطعام فانه يفش فضول الهضم الثالث من الاعضاء والرياح عن المعدة والامعاء وهي البدن للاغتذاء (وأما) المراقدة والمساكن فانها اذا كانت حارة عمات بعض عمل الحمام والحركة بعد الطعام ولم تجمع الحرارة الغريزية في قعر البدن لكن تنشرها فيبرد لذلك وتمنع ايضا من الاستغراق في النوم فيكثر لذلك الثقل ويسوء به الهضم ويعطش به أيضا فضل اعطاش فيضطر الى كثرة شرب الماء فتتضاعف البلية ان كان الماء مع ذلك حارا وذلك كله سبب اسوء الهضم ورداءته ولذلك ان كان فيها عارض آخر مؤذ من نثر ريج أو جلبة أو بعض ما يؤدي وينع من الاستغراق في النوم وليس ضرر المساكن الحارة قبل الطعام كضررها بعد الطعام وعلى انه ينبغي ان يكون المرقد والمسكن غير مؤذ البتة لا يعرق فيه صاحبها ولا يشعق ويكون الى انبرد أميل منه الى الحار والى الرطوبة أميل منه الى البس (وأما) اذا اختلفت أيضا أصناف الطعام فكان فيه الغليظ جدا كلحم البقر

السفرجل خاصيته يخرج
المائية بسرعة ثم يدره
وليس شئ في هذا الباب
كالسفرجل الا انه ليس
ينبغي ان يشربه بعد الهضم
بشئ من الشراب أو
العسل ليكسر ما اجتمع عليه
شرب الماء الكثير
والسفرجل من التبريد
أو يؤخذ شئ من برز
الكرفس مع القانيدوان
أحدث وجعا في الكبد
والمعدة عولج بالكموفى
وان أحسن بفساد الطعام
من ذلك مارا الى الدخانية
أسهل بشراب الفواكه
أو الجوزة أسهل
بشرب باران ولا ينبغي ان
يقصر في ذلك فهو شبيه بما
قلناه من شرب الماء في
الحمام وتداركه شبيه
بتداركه (ضرره على
الجماع) احداث خفقان
القلب وضعفه خاصة
وساثر ما قبل في شرب الماء
في الحمام عامة (تداركه)
ثم المسك وشرب دواء
المسك الخلوأما الحار المزاج
ففي شراب التفاح وأما
البارد المزاج ففي الشراب
الصرف وتناول الزرجوني
(ضرر الفقاع) افساد
الكبد والدماع والقلب
والمعدة والطحال
والامعاء والكلى والمثانة
وانها كلها ثم تولد الرعشة
والفالج والجدام والنerv
وسلس البول وحكة المثانة
والاستسقاء وهو أضر
الاشياء بالعصب وهو

يسرد ويرطب ويغشى
اللطوبة التي على وجوه
الاعصاب ويحدث
النوازل الرديئة والخنزير
(تداركه) استعمال الجوز
واللوز واللوز
واستعمال سدر البول
ويجتنب شرب الشراب
عليه لان الشراب ينفذه
الى اغوار الاعصاب
والمفاصل بل ينبغي ان
يلقى عليه العسل والسمن
ويستعمل المدر التكمير
والزرجوني تزيان الفقاع
من جميع الوجوه وخير
الفقاع ما اتخذ من الخبز
وأكثر فيه الدارصيني
والسذاب والقوتنج
(ضرر الاكثار من
الشراب) أما لمن كان
شديد حرارة المزاج
فاجتماع المرار في عروقه
واحشائه وغلبة الدم عليه
ومخافته أن يصيبه الامتلاء
الذي يجلب التجايف
والاوعية فيحدث السكتة
الدموية والموت المفجأة
وأما من كان بارد المزاج
فانه يصيبه أمراض
العصب كلها من وجهين
أحدهما ترطيب فاحش
هو من فعل النحر الثاني
انقلابه الى الخلبة وهو
فاحش وخدشه بذلك
الاعصاب فيحدث من
ذلك السكتة الباردة
والسبات وليثا غوس
والفالج والرعدة والقوة
والحد ويكون هذا أسلم

واللطيف جدا كلهم الطيب ووج والحرار كالعسل والبارد كالزائب والبطيخ الاستحالة كالسمافيه
والحصرميه والسريع الاستحالة كالاسف فيذباجة الساذجة والمتهرى من اللحم بالطبخ والمتين
اللباس من المشوى القديم والبقول والفواكه المختلفة لم يكن الهضم أيضا صالحا لاختلاف
أحوال هذه بسرعة الانفعال والانتقال عن القوة الهاضمة وبطئها واختلاف اخلاطها
وكيوساتها بالصدفانه اذا كان الطعام من نوع واحد ولا سيما اذا كان ذلك النوع موافقا لحالة
الاشكل لموافقة السكاجية البقرية لاصحاب المعدة الحارة والمرارية والماء حص واسف فيذباجة
بالفراخ والتوابل لاصحاب المعدة الباردة الضعيفة الهضم كان الهضم جيدا موافقا وان طال أيضا
زمان الاكل كان الهضم مضطربا مختلفا ولا سيما اذا طال جدا وبقدم مع ذلك الارق الاسرع استحالة
فانه في مثل هذه الاحوال يجب أن يأكل شيئا من الفواكه والاعذية التي ليست سريعة الاستحالة
كالكمثرى أو السفرجل أو بعض البوارد المعجولة بالسماق أو الحصرم لئلا يسرع الفساد الى
الطعام المقدم قبل انضمام المؤخر (القول في النعم) والنعم أيضا اذا حدث بعد الطعام أفسد الهضم
بأكثه الحرارة الغريزية ومنعه من استيقاء التنفس والنوم وكذلك الخوف وأما القبط والغضب
فيفسده باخراجه الحرارة الغريزية الى نحو الحرارة الغريزية واشعاله اياها وكثرة تحريك البدن
واضطرابه ونشر الغذاء وترعزعه عن موضعه قبل استيلاء الهضم عليه والطعام أيضا وان كان
موصوفا بجودة الغذاء ولم يكن موافقا للمغتذى في وقته ذلك لم يتولد عنه غذاء موافق بل ضار كما
لا يولد اللحم الجملان وصفرا البيض في المحجومين كيدوسا موافقا لهم وكما لا يولد التين والجوز في
المحجورين دما موافقا لهم ولا ماء الشعير والرائب في المغلوجين وفي الاعذية المشهورة برداءة
الخلط كالجن والتمسكسود ونحو ذلك ما يوافق بدنامن الا بدان لخاصية فيها أو في ذلك البدن ومن
الاعذية المشهورة بجودة الخلط كحوم الطيب ووج والدجاج وصفرا البيض ما يضر بدنامن الا بدان
لخاصية فيها أو في ذلك البدن ولا سيدل الى معرفة هذا قياسا واستخراجا لذلك ينبغي ان يتعرف
الاشكل ما يلائمه وما يوافقه وما لا يلائمه ولا يوافقه بل يحجده يضر به دأبا فيجتنبه ويحذره وان
كان مشهورا بجودة الخلط ويسأل الطبيب من يحجده وبما يلجمه عما يعرفه من ذلك لئلا يشير عليه
به والطعام الحار بالفعل وان كان جيدا الخلط يرخي المعدة ويوهنها فيفسد الهضم ويثقل الرأس
وعلاه بخارا وأما البارد جدا فانه يطفئ حرارة المعدة فيفسد كذلك الهضم أيضا ويخدر وهو فيج
سريعا غير منهضم ولا مستحيل فيقل لذلك اغتذاء البدن منه والطعام الغير المعتاد أيضا وان كان
أجدا وأجود خلطا من المعتاد كان المعتاد أوفق للمغتذى به الا ان يتدرج الى اعتياد ذلك الاجود
قليلا قليلا الا أن يكون المعتاد رديئا جدا وكذلك أيضا الطعام المشتهى المستلذذ تحتوي المعدة
عليه احتواء أحكم فينهضم لذلك هضمًا أجود وبالصدفان المعدة لا يستحكم احتواؤها على
ما يستبشعه وعلى ما لا يستلذه فيكون الهضم لذلك أردأ ولذلك ينبغي ان يختار الطعام المشتهى
على المستبشع أو على الذي يشتهى شهوة أقل دأبا ان كانا متساويين في جودة الخلط أو كان
المشتهى المستلذذ أردأ خلطا من الغير المشتهى قليلا فاما ان كان البون بينهما في ذلك بائنا جدا
فينبغي حينئذ ان يختار الجيد الخلط ويؤخذه من المشتهى وان كان شديد الرداءة شئ يسير لمتوق
الطبيعة اليه وتحتوى المعدة على جلة الطعام المختلط منهما ثم يتدرج قليلا قليلا الى اعتياد الاجود
والى تقابل مقدار الاراد حتى ينتقل الى الشئ الافضل وقد تختلف موافقة الطعام أيضا
بحسب الاسنان فان الطعام الارطب الارق أوفق لسن الصبيان والمتين القوي الغذاء للشباب
والفواكه والحرار الرطب باعتدال السريع الاغذاء لسن المشايخ وبحسب المهنة فيكون الغليظ
اللزج الكثير الغذاء أوفق لاصحاب التعب والمختلجى الا بدان واللطيف اليسير الغذاء أوفق لمدمني

من الذي يتولد عن أسباب
 أخرى لحفة المواد المتولدة
 عن اشرب (تداركه) أما
 صاحب المزاج فينبغي
 أن يديم الفصد والاسهال
 بشراب الف-واكه
 ويستعمل شراب الرمان
 كثيرافاته تزيق لهم وأما
 صاحب المزاج البارد
 فينبغي أن يديم استعمال
 أقراص الافستنتين
 وأقراص الشبيطرج في ماء
 الاصول القوي ويستعمل
 الرياضة وإذا أحس
 بتقاضي الشغل
 والاختلاجات استفرغت
 بجمب الاصطوخيقون
 (ضرر الشرب القوي
 الاسود) احراق الدم
 وفساد الاخلاط وتوريم
 الحجاب والدماغ والسل
 (تداركه) شرب شراب
 الرمان مع شرب البنفسج
 واستعمال
 ساذج حامض مع ماء الشعير
 واستعمال اللخاخ الباردة
 المذكورة على التكبد
 والدماغ والقلب وتناول
 أقراص الصندل الصغير
 والتنقل عليه بالسفرجل
 والعناب وميل الغذاء الى
 الجوضات (ضرر الرقيق
 المائي) بالابدان الباغمية
 احداث التوازل وأمراض
 العصب (تداركه)
 استعمال شراب الزوفا
 الخشخاشي القوي عليه
 مع قليل اثاناسياداف
 فيه وأيضاً أخذ تربذ
 الزنجبيل مع عسل لعقه

البطالة ومن لا يتخلل من بدنه شيء ومن أجل البلدان أيضا فان أصحاب البلدان الباردة بحمة ملون
 الاغذية الحارة جدا وينتفعون بها كالثوم والفلفل وبالضد أصحاب البلدان الحارة لا يحتملون
 ذلك ووافقهم الحلوول وسائر الجوضات وقد يعرض مثل ذلك بحسب الاوقات فتكون الاغذية
 الباردة بالفعل والقوة في الصيف أوفق وبالضد ولذلك ينبغي ان ينظر في كل هذه المعاني وما أشبهها
 ليكتسب منها استدلالا على ما يحتاج اليه من الغذاء ويضم ذلك الى ما ذكرنا من الامور الجزئية
 فانه حينئذ يكون قد علم اختيارا وفق الاغذية ودفع مضارها على أكثر ما يمكن ان يبلغه علم
 الانسان بمشيئة الله تعالى وعونه وذلك هو الغرض المقصود بهذا الكتاب فأتأمن أو ما الى هذا
 الغرض اشريف بكلام نزيه ويرتكد ناقصا ساقتا عنه أكثر التكت والمعاني المحتاج اليها في
 هذا الغرض كيجي بن ماسويه وهلال الحمصي والحرمي وكثير من القدماء والمحدثين ممن اغماضوا
 بهذا الغرض الشريف عثورا فيقولون فيه أدنى القول ويجرونه الى غيره فاني وجدت ما لم يبلغوا
 من هذا الغرض أكثر مما بلغوا وما لم يلحقوا منه أكثر مما لحقوا وما لم ينفعوا به الناس أكثر مما
 نفعوا والله المستعان وعليه المتكى (في ذكر رجل الاجسام ذوى الطعوم المفردة ومنافعها ودفع
 مضارها وما يحدث منها عند تركيها) ولحق الا سن بما ذكرنا أيضا فصولا وقوانين كلية في
 تدبير المطاعم والمشرب فانه وان كان في ذلك بعض التكرار فهو أنفع وأبعث الى الانتفاع بها وذلك
 ان من أجود الامور ذى المعاني النافعة وأجودها وأسها ان تذكر كل ما مرة وجزئها أخرى
 ليتمكن ويستقر ويستتم فهمها في النفس ويعظم موقعها عند هافيا دار الى استعمالها ولا يكسل
 عنها استهانتها ونحن فاعلون ذلك فنفق قولنا عاينا في دفع مضارا الاغذية الحامض يدفع اسخان
 الحلو واعطاشه وتوليد المرار وتهيج للدم واحداثه للسدد والحلو يدفع تبريد الحامض للبدن
 ومضمرته للعصب وتهيج للرياح والحامض أيضا يدفع شدة اعطاش المالح وشدة اسخانه والمالح
 يدفع عن الحامض غوصه في العصب وتآبسه به والجشاء الحامض والجوضة والحرقه الكائنة على
 قم المعدة منه والدسومة تذهب بفعل الملوحة وتخفيفه وتنعيبه وتخشيته لآلات الغذاء والمالح
 يصلح من ارخاء الدسم لآلات الغذاء ويدفع ما يولد من البشاعة واسقاط شهوة الطعام واهام الشبع
 قبل الاكتماء من الغذاء والقابض يدفع عن الحلو وعن الدسم اطلاقهما للطن وارهاءهما للمعدة
 والحلو يدفع عن القابض تخشيته للصدر وشدة عقله للطن وكذلك يفعل الدسم بالقابض الا ان الدسم
 مع ذلك يمس مع ذلك ما يولد القابض من الخشونة والجراشة وينجم توليده للدم السوداوى وأما
 الحلو فليس له بذاته ان يمس ويغري بل ان يجلو ويجرد ولكن ليس جلا وجردا شديدا والمر
 يمنع الحلو من توليد السدد والمر يمنع الحلو من شدة التقطيع والحريف والسبح والنقب والاكال
 والانجلاء والحامض والمر والحريف مما يطف ويقطع الا ان الحامض مع تقطيعه لا يسخن
 والحريف يسخن اسخانا قويا والمر يسخن باعتدال والدسم والتفه من المغاظة الا ان التفه يبرد
 مع التغليظ وأما الدسم فلا وأما الحلو فله بذاته ان يطف أدنى تلطيف ولكن لان الطبيعة تتأثر منه
 امتيازا كثير الموافقة لها يحدث عنه في كثير من المواضع تغليظ ولا سيما ان كان من جرم غليظ
 كالتمر من المفردات وكالعصيدة والفاوذج من المركبات أو من جرم قابض كحب الاس والخروب
 الشامى واذا اجتمع الحلو والحامض قطع ولطف باعتدال ولم يسخن ولم يبرد بافراط كالحال في
 السكجيين واذا اجتمع الحلو والدسم غذاء كثيرا وغلظا كالحال في الحلواء واذا اجتمع المر
 والقابض لظفا وقويا الاحشاء وفحق السدد وقتما الحصى كالحال في الراسن والكبر ونحوهما
 واذا اجتمع المالح والقابض قحلا ولا يداو كنانطعا ما قيل في الغذاء رديته كالعتيق من التمسكود
 وزيتون الماء وكثير من الكوامج واذا اجتمع المالح والمر جفقا تخفيفا قويا وكانادوا لاغذاء

والرياضة أن لم يكن البدن شديد الامتلاء أو غمزا العقفا والمفاصل بالعنف (ضرر الشراب العفص) هو قبض الطبيعة وتعكير الدم (تداركه) تناول الشراب الحلو عليه بعد الترويق أو شراب العسل والحوار المزاج الشراب الأبيض المرمرز وجاشراب البنفسج على أن حار المزاج قليل الضرر به (ضرر الشراب على الخلاء) الدق والاروام في الأحشاء والجذبات العفنة والصداع الغالب (تداركه) تناول سويق الشعير عليه لينشفه ويكسرفوته وتناول طباشير مع طين أرمني بالنقل أو العذاب والسفرجل فان أضر فأولى الأشياء مقابلة به الرمان الحامض ورب الحصرم وإن أضر شديدا شرب أقراص الكافور ولا يستعمل سكجنين عليه فان الحلو لا ينفع كثير منفعته بل ربما ضر واستحال إلى المزار والحامض يلذع وينكي بحموضته ويزيد نكابة على نكابة أشرب ثم ينبغي أن يعتنى باللغالب خارج على القلب والكبد والداغ (من تناول شرابا) وهو محموم أو مصدوع وتداركه ذلك ان كان مع امتلاء شديد فينبغي أن يبادر إلى القصد

كالجن الحريف وأكثرا الكوامخ العتيقة وإذا اجتمع القابض والحريف استخنا وجففا بقوة وكانا دواء لاغذاء وأصل الحار هل المعدة وريدها ونفعا المبرودين والمطوبين كالحال في أكثر الجوارشات وإذا اجتمع القابض والحامض بردا تبردا قويا وقها الدم والمرة وعقلا الطبيعة وأضرابا لصدور الرئة كالحال في الحصرم والدماق ونحوهما وقد يكون معرفة هذا بابا استقصاء من المعرفة بأفعال المفردات فالحوكثير الغذاء معتدل الاسترخان مغلط مخصب للبدن موافق للطبيعة معتدل الخلاء الحامض قليل الغذاء وغذاؤه معتدل إلى التبريد ملطف مهزل للبدن ليس بموافق للطبيعة معتدل في التقطيع والتلطيف والمالح أقوى استرخانا من الحلو وهو مجفف غير مغذ مانع من العفونة والمراقوى استرخانا من المالح وهو مجفف للبدن غير مغذ ملطف مقطع والحريف حرارته أقوى من المرو هو أبضاد وأغذاء ويقطع ويلطف ويسمج ويؤكل ويعفن والتفه فنه ما يستخ من منه ما يبرد إلا أنهم معتدلان في ذلك ومنه جل الغذاء وعليه المدار في تغذية البدن ونشوته وهو غذاء لا دواء والدم قريب المأخذ من التفه وهو يستخ باعتماد وريخي ويلين ويأس ويمنع الحريف والمالح والمر والعفص من شدة أفعالهن والعفص يبرد باعتماد ويصلب ويخشن ويقوى ماطعه مثل العفص ويعقد ويعقل ويغاط فهذه أفعال الأجرام ذات الطعوم المفردة فاذا تركبت أفعالها بحسب ذلك (في فعل كل واحد من الشراب المسكر والماء في الأبدان وقياس كل واحد منها إلى الآخر) كل شراب مسكر فانه بقياسه إلى الماء مسخن للبدن مجفف له هاضم للطعام مجود للهضم مخصب للبدن إذا شرب على طعام كثير الغذاء محال للنفع منفذ للغذاء محسن اللون زائد في الدم والمرتين الصفراء والسوداء مضر بالعصب والداغ سريع إلى امتلاء البدن مكثرا للجوارح الحار فيه معين على الباء مكسب جلد وقوة مدر للبول مسخن للكلى والمثانة والكبد والمعدة وكل ماء هو بقياسه إلى الشراب المسكر مبرد للبدن مرطب له نافع للمحمومين وأصحاب الأمزجة الحارة قليل المضرة بالداغ والعصب مبرد للكبد والمعدة زائد في البلغم منفع مهيج للرياح كاسر من شهوة الباء مبلد للهضم مانع للفضول أن تبرز وتندفع في أن الحمية الدائمة في حال الصحة والتقليل من الإغذية والاستكثار والمبادرة إلى الأدوية ضار منه للبدن أن الحمية المفرطة الدائمة في حال الصحة والامتناع من الشهوات والتوفير على البدن من الغذاء مقدار حاجته ينهك البدن ويقل لجمه ودمه وشحمه ونحوه والابخرة الحارة الرطبة فيه التي هي مركب النفس فيضعف لذلك جميع الحركات النفسانية ويسرع لقلة الدم وردائه أكثر الأمراض إلى البدن ولقلة الدم وضعفه وقلة الروح وعدم أو بعد نضج الأمراض وتحللها ولا سيما إن بادر صاحب هذا التدبير إلى الأدوية واستكثر منها فانه عند ذلك لا يبقى البدن على هذا التدبير كثير بقاء ويبقى ما بقي بسوء حال ضعيفا مصفرا ومن أجل ذلك ينبغي أن يتق هذا الباب ولا تؤخذ الأدوية إلا عند الحاجة ولا يكثر على الطبيعة من الأغذية في حال الصحة بل يوفي حقا وتدرج إلى أن يحتمل الزيادة منها فان خصب البدن من اللحم زيادة في الصحة ما لم يبلغ إلى أن يفرط ويمنع من الحركات فليجتهد كل أحد في ذلك كل الاجتهاد فان هذا ركن جليل من أركان حفظ الصحة ويحتاج في استقصائه وإيضاحه إلى كلام كثير وقد أفردنا لذلك مقالة وسمناها في أن الحمية المفرطة ضارة بالبدن ولذلك لم نران تطيل ههنا الكلام في هذا المعنى وأرشدنا إلى المقالة التي ذكرناها لقصد المعنى باستتمام هذا الغرض (في علاج التخم ودفع مضارها) الطعام يفسد في المعدة متى عرض بعده جشاء منتهن ذلك حاد وأصيب في الحلق شبيه بطعم الدخان وثمن كان فيه مرارة مع عفوصة فليتنظر فان كان ذلك انما حدث بعقب أكل من عسل أو حلواء معسلة أو بيض مطجن أو طباجعة مطبنة أو غصك ودشديد اليبس أو مطبنة كثيرة المرى أو أرز أو اسفيداجة متشبهة أو كوامخ

ويخرج المادة الدموية

حتى يخاف الغشى وقد سبق
الفصد بساعة شرب
ربوب الفواكه المطلقة
مثل رب الاجاص ورب
النيسوق وشراب البنفسج
وان لم يكن امتلاء فشراب
أقراص الكافور في
شراب الورد وشراب
الاجاص واللخاخ وصب
الماء الحار الكثير على
الرأس دون سائر الاعضاء
(الشراب على ضيق
النفس المرى) وتدارك
ضرره ينبغي ان يشرب
عليه شراب الخشخاش
ممزوجا بشراب البنفسج
ومسكان الماء الورد
ويخفف الغذاء (الشراب
على الرمد في ابتدائه)
وتدارك ضرره ينبغي أن
يساد الى الاسهال بطبخ
الهليلج في الحال ويتناول
الكسفرة اليابسة مع
برزقون وناوسكر عليه كما
يشرب ويلبخ اللخاخ
الباردة على الدماغ وبرز
الكرب مما ينفع في مثل
هذه الحال اذا تنقل به مع
الكسفرة وسكنجبين
سكرى يحزى مثله (فمن
شرب على أحد أنواع
الامتلاء الثلاثة) ودفع
ضرره ينبغي ان يبادر قبل
ان تحدث أورام وحى
ويفصد فصد بالغا
ويشرب اما صاحب المزاج
البارد فلعوق الكرب
مع ماء الرمان واما صاحب
المزاج الحار فشراب

مالحة أو بقول حريفة كالكراث والبصل والباذروج أو طعام دقت فيه فضل نوابل كالحلثيت
والحرث فليشرب سكجنين وماء فاتر وليتقيأ وان كان الطعام قد نزل وخف البطن فليشرب شرابات
من السكجنين بالماء الفاتر ولا يمنع من شرب مادت الطبيعة اليه من الماء الصادق البارد ولبطل
النوم في موضع بارد ثم يجلس في أبرد بارد فاذا تحركت الشهوة للطعام فليجنب هذه الاغذية التي
ذكرناها واما الهولتو كل اهالة بقرية أو حصر مية وبالجملة طعاما يوجب قبضا وخوضه فان كان
عرض هذا العارض بعقب ماذ كرنا من أجل هذه الاطعمة كفى هذا التدبير مرة وان لا تعاود تلك
الاطعمة وان كان لا يزال هذا العارض يعرض فينبغي ان يد من صاحبه الادوية العسرة الفساده هي
التي تجمع قبضا وخوضه فان أمثال هؤلاء لحوم البقر أوفق لهم من لحوم الدراج والكبير من السمك
أوفق لهم من الهارب وبالجملة لجميع الاغذية الغليظة أوفق لهم من اللطيفة وهؤلاء هم أصحاب
المعدة الحارة المرارية ومتى كانت المعدة تبطى بالخف عن الطعام وكان يحدث بعقب نزول الطعام
جشاء حامض وكان يدوم مع الجشاء الثقيل في المعدة فليطلب صاحبها النوم على فراش وطيء وثير حار
والاجود ان يلزم بطنه بدنا حار خصه بامدة طويلة فان عرق ذلك البدن تعهد مسحه ولا يتعرض
للجماع فان لم يتهيأ ذلك اتى على بطنه خرق وثيرة مسخنة ونام فوما طويلا وسكن ان لم يأخذه النوم
وتعهد اسخان الحرق متى فترت ان هولم ينم حتى اذا بقي كذلك ست ساعات وما زاد عليه نظرا الى البول
فان كان قد بدت فيه الصفرة والارجية قام وتغشى مشيا طويلا ثم دخل الحمام وأكل بعد ان تعاد
الشهوة وليكن مقداره أقل مما جرت عادته ومن أغذية سهلة الاستمراء كالماء حص بالفراخ
والاسفيداجات من أطراف الجملان والجداء وأمرق المطجنات وليفعل ذلك يومين أو ثلاثة
ويجنب الاغذية الغليظة العسرة الانضمام ويشرب الشراب ويقويه يقلله ويريد في الحركة والحمام
الى أن يبطل ذلك الثقيل والجشاء الحامض كله ثم يعاود العادة وأكثر ما يحدث هذا العارض بأصحاب
المعدة الباردة والامزاج الباغمية ومتى حدث مع التخممة انطلاق البطن فلا ينبغي ان يقطع ذلك مادام
لا يضعف البدن عليه ويمسك عن الغذاء البتة بقدر يوم وليلة فان عادت الشهوة مع انطلاق
البطن وقد كان من الخلقة بمقدار ما خف البطن كله فليأكل من الاغذية التي معها قبض ومرة
أكل خفيفا كالصباغ المتخذ من حب الرمان والزبيب بعجه والاصباغ بخل قد نفع فيه كرويا
وراسن وبامراق المطجنات الظاهرة الجوضة التي قد صب فيها ماء السفرجل والتفاح والارز
والسماق ونحو ذلك من الاغذية فان ذهبت الطبيعة تنعقل قبل فقد الثقيل ورجوع الشهوة أخذ
ثنى يسير من الكمون والسفرجل بقدر ثلث الشربة أو ربعها وان بقي البطن منطلقا بعد معاودة
الشهوة وخف البطن نظرا فان كان يخرج أبيض أذكرن ومع رياح ونفخ كثيرة أخذ الجوارشونات
العاقلة للبطن كالجوارشن الحورى ولا سيما الذى أحدثت آثارا كبيه فانه أقل أدوية وأقوى فعلا
من القديم ومثل جوارشن الكندزى وجوارشن السفرجل والمسل وجميع الجوارشونات التي
تسخن البدن وهى المركبة القابضة والمدرة للبول وان كان ما يخرج أصفر لذا عاوكا معه عطش
وكثيرا ما يعرض مثل هذا الاسهال في الصيف عند مداومة أكل الفواكه الرطبة فينبغي ان يؤخذ
دواء الطباشير المعمول بيزر الجياض الذى لازعفران فيه وسفوف حب الرمان الذى من نسختنا
فانهما أبسط وأقوى فعلا ولا يقطع هذا الاسهال ايضا ما لم يضعف البدن وما لم يبق ويمتد بعد اطراح
أكل الفواكه ومتى اتفق كما قلنا قبل ان يقع استكثر من طعام وشراب فيعرض بعقبه ثقل المعدة
وتمد فيها وضيق نفس وشوق الى التقيء فليبادر الى التقيء وقبل ان يخف البطن وليتقيأ ان عثر شئ من
الرطوبات من ماء فاتر وسكجنين أو جلاب أوفقاع ثم يطال النوم بعد التقيء والامساك عن الغذاء
بقدر يوم وليلة ثم يستحم ويأكل ان حاجت الشهوة أكل خفيفا ويخفف الغذاء فليرجع الى العادة

وشرا به والغذاء، سماقية
بعد الفصد ونيشوقية
قبل الفصد أو اجاصية
(ضرر الشراب على الجوار)
تشديد الصداع والغثيان
والدق والحجيات الصعبة
وأورام الاحشاء (تدارك)
الاجتهاد حتى يتقياً
بسكنجبين وماء حار ثم
يعصر الرمان اليسير
ويشرب منه يسيراً
حتى يلبث فان وقع التي عاد
اليه مرة أخرى فاذ انمكن
التي استعمل رب المحرم
وشرا به وجعل غذاه
الهلام والقريص والسبك
الصغار القريص واغتسل
ونام واستعمل البرزقونا
مع الخل على الرأس وعلى
المعدة مبرد اللهم الا في
الشتاء فانه يضمه به الرأس
مفتراً والمعدة معتدلة
البرد

• المقالة السادسة في
الحركات • في الحركة
الكثيرة قال أبو علي
الحركة الكثيرة تسخن
أولا تسخيناً شديداً
وتجفف ثم في آخر الأمر
تبرد ومن مضارها الأولى
التعفين ونقل المواد
الرديئة الى اعماق الاعضاء
ومن مضارها الثانية
امراض العصب الباردة
وسقوط القوة وربما أورث
الخفقان والغشي (التدارك)
ينبغي ان يغتسل لأماني
الصيف فبما بارد وأمانى
الشتاء فبما عذب فاتر

وان عرض بعقب ذلك تعدد في البطن وكسل ونقل في الحركات وميل الى النوم فليقصده أو يسهل
على ما سنبين بعد واذ عرض جشاً فيه طعم ما أكل بعد ساعات كثيرة أو في اليوم الثاني وفقدت
الشهوة للطعام من بعد أوقات وتبددت فليمن من عرض له ذلك وليسل عن الطعام ثم يتمشى مشياً
طويلاً فيقاً ثم يزيد في الشراب وفي قوته وصرافته وينقص من الغذاء ويأخذ بعض الجوارشات
المعينة على الهضم الملبنة للبطن كالكمون والسفرجل المسهل وان أمكن التي وكانت النفس
فالمعتبة أو لا بما حار وليتوق ان يصيب البرد بطنه وظهره وليتوق في الجملة الحر والبرد وجميع الاعمال
التي تتعب فانها تضر مضرة شديدة فان أطلق أوجاء التي من ذاته فقد استغنى عن هذا التدبير الا
اليسير منه والافحاج ان يفعل ذلك ثم يتمشى بعد النوم مشياً رفيقاً طويلاً حتى يخرج الثفل
ويشرب ماء حاراً وما يخرج الثفل ان تأخر خروجه وجد ثقل في أسفل البطن فان عسر خروجه
جد احتل شياً فاشرب من الجوارش المسهل فاذا خرج الثفل وخف البطن دخل
الحمام فان حاجت الشهوة أكل والاعاد النوم حتى تعود الشهوة ويقل الاكل من بعده يومين
أو ثلاثة يأخذ في كل يوم اما السفرجل واما الكمون في على مقادير اجتهاد ثم يرجع الى العادة فان
بقي به بعد ذلك سوء الشهوة وثقل في أسفل البطن أخذ من الجوارش المسهلة وان بقي به بعد ذلك
ثقل في البدن كله وتعد في الاعضاء كلها فان كان مع ذلك وجهه وأعضاؤه حارة منتفخة ممتدة
فليقصده وان كان مع تعددها وثقلها بارد الملمس فليستعمل الحركة وقلة الغذاء أياماً وربما عرض
عن التخمه هيجان شهوة للطعام فيتبع الانسان هواه في الاكل فيحدث عنه استطلاق البطن
وهيجان شهوة كاذبة يتبعها أيضاً استطلاق البطن ويدور ذلك الامر كذلك ولذلك ينبغي متى حدث
مثل هذه الشهوة بعقب افراط من الطعام أو بعقب حال لم يقع تقصير فيه بل استيفاء منه لم يتم
هذه الشهوة ولا يتوان على تناول الطعام بل يضرب عنه البتة فان كانت شديدة القوة جداً ولا
تكاد تكون كذلك أخذها لوزات ملحاً أو سويق الكحل والمرى وعلات النفس بمثل ذلك الى ان
يخضر وقت الطعام الثاني فان دام ذلك في الانسان مدة طويلة وكان منه في عناء اتم للصبر عنها واما
بان يتناول عند هاتما فيثقل عايشه وينطلق بطنه فيسهل السوداء حينئذ بقوة وتوضع محتاج
بلا شرط على الطحال ولا يعلق العسل أو يشرب الجلاب حتى تهيج هذه الشهوة مرتين أو ثلاثة وشياً
بعد شئ حتى يسكن مضطرباً فان مضض هذه الشهوة الكاذبة يسكن باليسير من الاشياء الحلوة
الدسمة وبقية أسود لزجاً بعقب الجلاب وماء العسل ونحوه ويبطل ويندفع باسهال السوداء ووضع
المحاجم على الطحال واجتناب الاغذية التي تولد السوداء من بعد وينبغي ان يجتنب الخل في هذه
الحال خاصة ثم جميع الجوضات التي تجمع حوضتها قبضاً وان اتفق ذلك لوقعت بدسومة وحلاوة
كثيرة فليفتقد هذه الابواب ولا يغفل عنها فانها ابواب نافعة في دفع مضار التخمه ولا شئ أدفع
للأمراض من اندفاع التخم ولا أجاب لها من نواترها (القول في علامات الاستمراء والشهوة
الصادقة والتلطف لدفع مضرة الاكل على غير نقاء المساعدة صديق أو أمر رئيس) ومن علامات
الاستمراء التام الصحح ان يخف ما بين لدن العسل الى الشنة ويثقل ما تحت الشنة قليلاً في أكثر الامر
ولاسيما ان كان الغذاء كثير الكمية وينتقل البول من المائية الى الصفرة والارتخية ويتقدم ذلك
جشاً لا طعم له أو طيب الطعم غير زهك ولا حامض ولا كثير المقدار وتطأ المعدة اذا استلمت
الانسان حتى ينقع البطن ثم لا تسكن بل تزيد أولاً ولا حتى تؤذى ولا يمكن ان تنسى وتذهل عنها
النفس بل تجدها فان أغفلت في حال عارض نفس قوى قد عادت مع زوال ذلك العارض أقوى مما
كانت وقبل النبض يصغر وتذكي حاستها الشم خاصة ثم السمع والبصر وتخف حركات الجسد حتى
انه لا يعمل البتة الى الاضطجاع والنوم ويقل الريق في الفم ويحدث عطش فاذا ظهرت هذه

ويخسر بخور كافوري

ويتحسى من المرق اللعمية
المدقوق والمحص ولا يفرط
فيه ثم عرغ بالدهن ويعرق
مفاصله به ويقطره في
الاذن ويحلب اللبن على
الرأس وينام ويستريح
مدة ويلطف غذاءه أولا
فيغتذى بصفرة بيض
نيمبرشت وأجنحة الطيور
ثم يدرج الى الغذاء اللهم
الا عند سقوط القوة
فيعطى ماء لحم قوى مع
شئ من الشراب الريحاني
(في الحركة الشديدة) فعلها
قريب من فعل الكثرة
في التسخين وأقل منه في
التحليل (تداركه) ينبغي
أن يكون الى تبديل المزاج
الحار أميل منه الى انغاس
القوة بالتغذية فيسقى
ربوب الفواكه والماء
البارد بعد سكون القلب
والنبض (في السكون
الكثير) يولد الخام وامتناع
الانوار عن طاعة العضل
في الحركات وبسلافة
الحواس (تداركه) ان
كان غداى ذلك
فلاستغنى عن فراغ يجب
الاصططيقون أوجب
القوقايا فان كان غدير
طويل المدة فالرياضة
الشاقة والتدليك والغمز
في الحمام (الحركات على
الاستغراق) ينبغي أن
يتحسى عليه مرق اللحم
مع شراب ريحاني ويشرب
صاحب الحرارة شراب
التفاح مع المفرح البارد

العلامات أو أوجها أو أوقاها فهي هيجان شهوة بينة ثابتة مع خفة فقد تمت الهضوم الثلاثة واحتاج
الجسد الى غذاء ثان وان اضطر أحد الى الاكل لمساعدة صديق أو أمر رئيس قبل ظهور هذه
العلامات فليتناطف على المائدة ما يشبه الجوارشات وما يجلو ويقطع وينفذ كالوارد المعمولة
بالكرويا والصعتر والآنجدان وكالجن العتيق الحريف وكرتون الماء والمرى النيطى والعكنة
ونحوها ويبدأ بها ويجعل جل طعامه منها ويجتنب في ذلك اليوم المغلظة والكثيرة الاغذاء فان لم
يتفق ذلك فليقل من كمية الطعام ما أمكن فان اتفق ان يقع الاكل على غير نقاء أياما متوالية
فليبادر بأكل الجوارشات المسهلة ثم لا يأكل الا على جوع صادق أياما كثيرة فليعن أيضا هذه
المعاني فانها نافعة جدا (القول في علاج الخمار بقول مختصر) الخمار تحمة من النيذ يعالج بطول
النوم والامساك عن الغذاء ثم يعالج بالحام ثم بالادوية المقاومة للعارض القوي من اعراض الخمار
على ما ذكرنا قبل في المقالة الاولى عند ذكرنا الشراب ان كان غثي فرب الرمان ونحوه وان كان
صداع وعطش فبالجلاب والشج والسكنجبين الساذج ورماليزيل ذلك العارض القوي من
الاغذية ان كان غثي وحى ولهيب فيمارة من ماء الحصرم والفراريج مطيبة بماء الخيار والتنناع
والتفاح وأجرجانية بلا خردل أو عدسية صفراء باردة بقرع وقضبان السلق الى الجوضة ما هي
فان لم يكن حى ولا غثي بل كان ثقل في الرأس وخف في المعدة حتى كأنها تجرد وتجدب فبامراق
الاسفيد باجات الدسمه ولا سيما مرق الكرنب النيطى فليتحس مع يسير خبز ولا يكثر الخبز ولا يؤخذ
منه ما عدا المعدة بل يخفف ثم يطلب النوم وليترك الشراب ان كان السكر الذي تقدم مفراطا
ثلاثة أيام أو يومين لا محالة ويشرب فيها الماء ثم يعاود الشراب فانه اذا فعل ذلك لم يجتمع امتلاء ولم
يجه عليه الامراض الحادثة عن الاكثار من الشراب (فيما يجب ان لا يجمع بينها من
الاطعمة) ومن الاطعمة اطعمه لا ينبغي ان يجمع بينها في أكلة ولا في يوم ومن هذه معروفة
الاسباب والاجودان نذكر منها طرفا يكون مثلا ومجهولة الاسباب استنبطت بالتجربة والالتزام
نذكر ما لحق منها فنقول ان الاجودان لا يجمع بين المضيرة والحصرمية والمصلية ولا
يؤكل واحد منها بعقب الاكل من الآخر والفليق أو الشمس أو الرمان الحامض أو الاجاص
أو التفاح وبالجملة بعقب الفواكه الحامضة القابضة ولا يجمع بين الارز والحل وطعام مخلل
كالقريص والهلام ولا يجمع ايضا بين التمسكود والكوامخ ولا يجمع ايضا بين البقول والفواكه
الرطبة ولا يكثر بل لا يؤخذ ثمة ولا يؤكل بوجه يوم يستكثر من الفواكه الرطبة البقل اللهم الا
السذاب والصعتر الرطب ونحوهما ولا يجمع بين الجن الرطب والفواكه الرطبة ولا يطبخ حامض
والقابض كالسكاج والحصرمية ولا يجمع بين الجن العتيق والتمسكود والسمل المالح ولا يجمع بين
السمل والماسات والرائب واللوا واللوز والجن الرطب ولا يجمع بين الطفسيل والباقي والابن
الباقي والماسات والرائب من شئ من الفواكه والاطعمة التي تجتمع جوضة وقبضا ولا بين البقول
الباردة النافخة وبين الفطر والكماة ولا يطبخ التمسكود بالحل ولا يجمع بين السم والسم والابن ولا
يطبخ بها لحوم الدجاج وما ابيض لحم الطير ولا بين لحوم الدجاج وما ابيض لحم من لحم الطير
وبين الماسات والجن واللبن ولا تطبخ لحوم الصيد بالحل ولا باللبن ولا بالرائب ولا يجمع بينها وبين
الفواكه ولا يؤكل على الاسفيد باجات عسل كثير ولا يبيض مطجن ولا مع السكاج مضيرة ومصلية
ولا يشرب عليها شراب قهوه ويكره أكل الماسات بالفجل ولحم الدجاج بالماسات أو من أوخل قد
اقام في اناة نحاس وشرب السويق على البهط والتسكيب على جر حطب الخروع أو الدفلى أو التين
أو حطب له كيفية حارة وشجر التوت بمثل هذه ويضرب من الخشب والحشيش عما كان غير مألوف
ولا تمتحن وشراب قد اقام في اناة ذهب مدة طويلة ولبن قد اقام في اناة نحاس أو رصاص والجمع بين

البرودة بالشراب الصفر
مع المفرج الحار (الحركة
على الطعام) قد سبق
القول في ضرره وتداركه
وهو أن يتخفف من شدة
الهضم وتحد قبل الهضم
وتورث السدد (تداركه)
الحيلة في إخراجها وإطلاقه
ثم تعقبه بما يفتح السدد
ويقل آثار ضرره المتقدم
ثم تخفيف الطعام بعده
(في الشهر الشديد الكثير)
هوشية بالحركة الكثيرة
الشديدة لأنه أغلب
ضرره بالدماع والقلب
(تداركه) تغريق الرأس
بدهن البنفسج وتنشقه
وتقطيره في الأذن وشتم ماء
الورد وشرب الشراب
الكثير المزاج حتى يربط
الدماغ والاستحمام
الخفيف بالماء العذب
المعتدل السخونة ويحسى
مرقة اسفاناج وقريمة
وسلقية وتناول شراب
التفاح وللخسة القلب
بالاطلية الباردة (في
النوم الكثير) يفعل فعل
السكون الكثير الآن
مضرته بالدماغ أكثر
(تداركه) شبيه بتداركه
السكون الكثير لأنه
ينبغي أن يعتنى بالدماغ
زيادة اعتناء فيستعمل
المعطسات ويتشهم المسك
والخلتيث ويتغرغر
بالخردل والمرى وإيارج
قيمة سرا وان أوجب
الحال الاستغفار

حند قوتي وبصل وبين السخرو الثوم والبصل فقد جن عليها خلق كثير والجمع بين السذاب
والبصل والباذر وج قد أعمى خلقا كثيرا والاوزاذا وقع مع البندق وخمدوا والفسق اذا وقع مع
النارجيل أو حب الصنوبر الكبد أضرب بالقمم والرأس والكبد جدا والعسل اذا وقع مع الشراب المتر
أو البطيخ الحلو أو الموز تبيث استحالته ومضرته سريعا والرمان الحامض ونحوه اذا أكل على الهريسة
لم يكديس لم من شره الأحرار المعدة والكبد جدا والماء الحار اذا شرب على الأغذية المالحه بان
ضرره سريعا جدا والماء المثلوج اذا شرب على الفواكه الرطبة واتباع شئ شديد الحار بالفعل
ببارد بالفعل أو شئ شديد البرد بالفعل بشئ شديد الحار بالفعل كمن شرب ماء الثلج على الفالوذج الحار
أو يتلقم الفالوذج الحار بعقب شرب ماء الثلج فانه ردى جسد الرأس والاسنان والعين والمعدة
(في ذكروقت الرياضة والاعتناء بقول كلى مجمل) ينبغي ان لا يؤكل الطعام الا بعد ظهور النضج
في البول وهو تغيره من اللون المائى الى الاترجى والاجود ان يرتاض بعد ظهور النضج ثم يأكل
الطعام ولا يرتاض به الا بعد ظهور النضج في البول وهو تغيره من اللون المائى الى الاترجى (في مضره
عامة من ادمان تقديم القوابض قبل الطعام وانه اغما ينبغي ان يفعل ذلك في علاج مرض لا في
حفظ صحة) تقديم الاشياء القابضة قبل الطعام يمنع نفوذ الكيلوس بالسهولة الى الكبد فينهك لذلك
البدن ويحتبس البطن أيضا فيستولد عنه أمراض في الرأس والمعدة والامعاء ولذلك ينبغي ان
لا تقدم القوابض الا حيث يحتاج الى امساك البطن فاما حال الصحة فلا (في ذكرو قانون كلى لقلة
الشرب وكثرته ومنفعة كل واحد منهما ووقته) الشرب الكثير من الماء على الطعام يسبب الهضم
والشرب الكثير بعد خف المعدة يابن البطن ويسرع باخراج الفضل (في ذكرو قانون كلى في مرات
الغذاء) الاقتصاد على الاكل مرة يغمر الخفاء والمحرورين وينفع الغلاظ والمروطوبين (في ذكرو
قانون كلى في المبادرة الى الطعام أو تأخيرها بحسب حال الابدان) الابدان التي يصيبها الغشى
والصداع متى تأخر عنها الطعام ينبغي ان يبادر الى الغذاء فان أصابهم عليه سوء هضم فينبغي ان
يلطوا بشئ يسير الى ان باتى الوقت فان كانوا مع ذلك يلهثون ويحمون فليعطوا بالغذاء سريعا
الشعير واللبون الكثير الماء والابدان التي تصبح رطبة الفم رهلة لا تهش للماء ولا الطعام حتى تبطل
هذه الاعراض وتجووع جوعا يبيننا (في ذكرو قانون كلى في الحركة قبل الطعام وبعده والمقدار
الذي يستحق ان يسمى منه رياضية أو لا يسمى) الحركة ابدأ ينبغي ان تقدم قبل الطعام فان اضطر
اليها مضطرا بعد الطعام فليكن في غابة البطء والسكون ومقدار ما لا تهز الاعضاء والاحشاء ولا
تغير التنفس واما قبل الطعام فبصد ذلك وما كان من الحركة قبل الطعام لا تبلغ الى ان تنفص
الاحشاء وتهز الاعضاء وتغير التنفس الى العظم والتواتر لم تغد رياضية ولم تنفع في تذكير الحرارة
الغريزية (في ذكرو قانون كلى لمن اضطر الى الاكل مع الحاجة الى الحركة أو دخول الحمام من
وقته ذلك) متى اضطر انسان الى ان يدخل الحمام أو يتحرك حركة قوية ولم يكن مع ذلك بدم من ان يأكل
شئ من الطعام أو كان قد أكله فلا ينبغي ان يشرب عليه شيئا أو يكون أقل ما يمكن حتى يفرغ من
الحركة والحمام (في ذكرو مجمل لاستعمال الرياضة والحمام والمراد قبل الطعام وبعده ومنفعتهما
ومضرتهما) من أجود الاشياء قبل الطعام الرياضة والحمام وبعد الطعام السكون والنوم في المراقدة
الباردة والحركة بعد الطعام نفس الهضم وتنشده في البدن ينشأ في الامر الاكثر وربما اتفق ان
يحمض الطعام ويورث جشاء حامضا (في ذكرو جملة في مقدار الرياضة النافعة والرياضة المذبة)
أصحاب التعب والرياضة بالحركة والاعمال القوية أسرع هضمها للأغذية وأقل امراضا
لكنهم مع ذلك أسرع الى الذبول والهزم ولذلك ينبغي للامتفرغ لنفسه ان يستعمل من الرياضة
بمقدار ما يذكي الحرارة الغريزية ولا يبلغ الى أن يتعب ويعيا فان في ذلك نفص الفضول مع بقا.

استفرغ بحسب فوقايات أو

حب الابرار (في ضرر
الجماع الكثير) والجماع
المتكلف والغير المشتبه
مضرته النقصان في جوهر
الروح الحيواني وتضعيف
القلب والخفقان وظلمة
الحواس وسقوط القوة
والتهبؤ لجميع أمراض
العصب لبارد المزاج
والدق الحار المزاج (تدارك
ذلك) لما كان ضرر ذلك
على وجهين أحدهما ميلان
المزاج الى البرودة
وعلامته أن يصغر النبض
ويتفاوت أو يبطئ ويحس
ببردى الاعضاء ويتأذى
الانسان بالبرد ويستريح
بالحر والثاني ميلان
المزاج الى الحرارة والدق
وعلامته تواتر النبض مع
السرعة ووجدان التهاب
بعد سكون حركة الدماغ
وكره واشتعال عقيب
الطعام فالتدارك على
وجهين فالذين يعمل مزاجهم
الى البرد ينبغي أن يسقوا
الشراب الريحاني ويطعموا
ماء اللحم مدقوقا طبخ
بالرفق حتى يفقد فيه طعم
اللحم مضروبا بصفرة
البيض مبززا بدارصيني
وقرنفل وششقال وشهوا
المسك وبنوا ولوا من دواء
المسك وان عجز جواما
يحسونه بالشراب وان
يستعملوا الحبة بالبصل
والكراثية وان يكثر
من الحصى وان يشربوا

الرطوبة الاصلية على الاعضاء التي شأنها أن تبطئ بالهرم (في ذكركم) في استعمال الاغذية
اللطيفة والغليظة على الصواب بحسب حال البدن من تعب أو راحته من يتعب أو يكبدان آدم
الاغذية اللطيفة الغذاء باضطراب أو اختيار ينهك بدنه وأسرعته اليه الامراض الممرارية وتأدى
به الدق والذبول سرعان من كان ساكنا بطالا لان هو آدم من الاغذية الكثيرة الاغذاء أسرعته
اليه السدد والحصى وأوجاع المفاصل والحيات الامتلائية ونفث الدم وانشقاق العروق
والخراجات العظمية والاورام في الاحشاء ونحوها من الامراض ولذلك يجب أن يجعل الطعام في
غايته ورقته وكثرة اغذائه وقلته ولزوجه وهشاشته وسرعة تحلله وبطئه بحسب حال البدن في
حركانه وسكونه وتعبه وراحته وكثرة التحلل منه وقلته (فيما يحفظ على كل مزاج من أضرجه الابدان
صحته من الاغذية) الابدان المعتدلة في الحر والبرد والرطوبة واليبوسة يحفظ عليها صحتها الاطعمة
المعتدلة في هذه الكيفيات والابدان المطبوعة على غير الاعتدال يحفظ صحتها الاطعمة الشبيهة
بأمرجتها مادامت صحيحة فيحفظ على البدن الحار اليابس صحمته الغذاء المائل عن الاعتدال الى الحر
واليابس بقدر ميل ذلك البدن عن الاعتدال مادام صحيحا ويرده الى صحمته اذا مرض الاغذية
المضادة لمزاجه التي هي الباردة الرطبة وكذلك القياس في سائر الامزجة وعلى هذا ينبغي ان يكون
تدبيره في حفظ الصحة الا أن تريد ان تنقل بدنا من الابدان الخارجة عن الاعتدال الى الاعتدال
وتطعم في ذلك منه ويمكن ان يفرغ هو لنفسه مدة ما يكون فيه ذلك فأما من لم تطعم ذلك منه فليكن
قصاره ادامة حفظه على مزاجه فان في ذلك حفظ صحمته وان كانت صحمته غير وثيقة ولا مأمونة (في
ان الاكثر من الاغذية المشتهية مشاكلة للبدن وفضل جودة في الهضم وقد يتفق في الندرة الامر
بضد ذلك) وعلامة ذلك الشئ المشتبه والذي تنوق اليه النفس نوقا ناشد ان كان يهذولم يكن
بفضل الغذاء فان غذاءه سيصير جيذا بجودة الهضم وذلك ان له مشابهة في المزاج لذلك البدن
ولذلك ينبغي ان يختار ولا تمنع النفس منه وأما ان كان من جنس ما يهذو ويكمن في غذائه رداءة
الغذاء فلينع منه وذلك ان تلك الشهوة حينئذ ليست اشابهة لطبيعة البدن لكن لغلبة مزاج
أو خلط ردي على المعدة أو على في (في ذكركم) في اختيار الاغذية بحسب أحوال
الابدان) ينبغي أن يجري الامر في اختيار طعام تاعلى غيره على طريقين أحدهما ما أوجبه طول
التجربة والتفقد في كل انسان بعينه فيجتنب ما يجده يضره دائبا وبالضد والثاني ان يختار الغذاء
بحسب الحاجة اليه لموافقته كما يختار الخبز الكثير الخمر والبورق واللحم المتين للزج والشراب
الغليظ السكر للنفخاء والمحرورين (في ذكركم) تقل حاجته في حفظ الصحة الى استعمال الحركة
والحمام قبل الطعام ومن تكثر حاجته اليها) النخفاء والمحرورون والذين يصعدون عند تأخير الطعام
عنهم وتظلم أعينهم وتغنى نفوسهم أقل الناس حاجة الى الحركة والحمام قبل الطعام والانتظار به
علامة الهضم التام والبول والاضد فأما أصحاب الابدان العجلة والتي لا يكاد ينكثوها طول الصبر
على الجوع والعطش فأوجهها الى الحركة والحمام قبل الطعام وانتظار النضج التام ومتى كان
أصحاب الصنف الاول في الغاية بما ذكرنا احتاجوا الى أن يتركوا الحركة والحمام قبل الطعام اما
طول أعمارهم وامامدة طويته حتى تخضب أبدانهم وترطب وامان يستعملوه بين أيام مرة واحدة
بحسب حالهم في ذلك (في الذين يستمرؤن الاغذية الغليظة كلحوم البقر وتفسد في معدتهم الاغذية
اللطيفة كلحوم الطير والتلف لاصلاح أحوالهم) في الناس قوم متى أكلوا قبل ان يتقيوا
مرارفسد هضمهم وصار هؤلاء صنفين فمنهم يخيف البدن حار المزاج يستمرى الاغذية الغليظة
والباردة كالسكاجة البقرية ونحوها استمرأجيدا محكما وتفسد في معدته لحوم الدجاج والدراج
والجدا ونحوها ويتجشأ عليها جشأ دخان يازها كما منقناو منهم عبل البدن رطبه فعلاج الصنف

تفيع الحصى موزوجا
بالشراب ويستعملوا بماء
حار ويطبخوا بهن البابونج
ودهن الورد مخلوطين وان
يناموا على الاستيفاء من
الطعام المبرد وان كانت
المعدة قوية استعملوا
البصل المشوي والجزر
والشليم المشويين مع ملح
فيه زرا الجزر أو ملح اسقفور
وأمان يعمل به المزاج الى
الحرارة فيحتاج أن يستعمل
ما يجتمع فيه معنيين
التطفئة وتوليد بدل ما
يتحلل من المني وهذا
مثل القرعية والسلقية
والبيض النمبرشت صفرة
وبيضا وحلوا اللبن
والترنجبين والكشكش
المربي بماء الحسك الرطب
وحساو متخذان كشكش
وحص مطجنين وأمنخاخ
الدجاج والديوك والسمك
المشوي وهو حار معتدل
الكبر والصفر والحلواء
متخذان مع سكر ولوز مقشر
مطحون وبزر الخشخاش
مطحونا يستكثر منه
استكثرنا ويستعمل
سورنجان مع سكر ولوز فان
له خاصية في هذا ويحصى
مرقة اللحم مع شراب
التفاح ويقسم الكافور
قليلا قليلا ويرد القلب
بالخاخ (في ضررتك
الجوع) لمن اعتاده أوجاع
المفاصل والانتين وثقل
الرأس والحركات ووجع
الركبة (تداركه)
استعمال الجماع ان

الاول بمثل هذه الاغذية الغليظة والحامضة وما أشبهها من الاشربة والفواكه كاسماقية
والحصارية وشراب التفاح والمان والسفرجل وبادرهما اليهم قبل وقت الغنى ومع هيجانه وأدم
ذلك فيهم حتى يسكن هذا العارض واسقهم الماء المصادق البرد وأما الاخرى فلا تطعمهم حين
يهيج الغنى فيهم بل قيمهم بالماء الفاتر والسكجيين وأعد ذلك عليهم حتى يسكن ويذهب البتة ثم
أغذهم فانك متى لم تفعل ذلك خالط المرار طعامهم وفسد هضمهم وفسدت أبدانهم بدوام ذلك فيهم
ولا حيلة في دفع هذا العارض عن هؤلاء لانه شئ في الخلقة ولولا كراهتنا لطول الكلام والتسلسل
بغرض هذا الكتاب لذكرنا شبيهه (في ان المنفرغ لنفسه يمكنه استعمال الاغذية المخصصة لبدنه
على طريق الصواب) من كان متفرغا لنفسه يمكنه أن يرضى ويستعمل ما ياكل وينام متى شاء
وأمكنه ان يديم الاغذية الكثيرة الاغذاء والارزجة ولا سيما ان لم يحدث عليه من ادمائها ثقل في
كبده أو كلاله فيخضب بدنه عليه وتقوى قوته ويطيئ السزول فيه ولم يحتاج ان يستقصى أمر
الاغذية كثيرا استقصا، ولان بوار الفصد والاسهال فأما من لم يمكنه ذلك لشغل بعاش أولم تنبأ له
الرياضة اضعف البدن أو سمنه فينبغي أن لا يقرب هذه الاغذية الا في الندرة لكن يقتصر على
المتوسطة في كثرة الغذاء وقلته ويستقصى في اختيار الاغذية وليس يجترى بذلك بل قد يحتاج في
دوام حفظ الصحة الى تعهد الاستفراغات وعلى أن الاجود ان لا يطعم الا بعد حركة بما يطبق
ان كان ضعيفا فان الحركة قبل الطعام من أعون شئ على حفظ الصحة كما ان الحركة بعد الطعام من
أجلب شئ للأمر اض فلذلك ينبغي أن يتحرك قبل الطعام ولو الشيخ الضعيف بركب أو مشى بمقدار
طاقته لان في ذلك تجويد الهضم وليس يمكن ان يمرض الانسان المعنى بجودة الهضم وأما من لم يمكنه
الرياضة والاستحمام والنوم متى شاء لشغل بعاش فالاجود له أن يجتنب الاغذية الكثيرة الاغذاء
ويستعمل المفحمة للسدد في الكبد والكلى ولا سيما متى أصاب فيها ثقل فانه ينبغي أن يبادر اليها
في ذلك الوقت ويدام حتى يفقد ذلك الثقل ثم يقطع استعمالها لانها ان أديمت وأدمنت بعد ذلك
ولدت أمراضا صفراوية ثم سوداوية (في اختيار الاغذية بحسب ما يتولد في البدن من الخلط
الضار وينع تولد ذلك الخلط ونفضه الى الخارج اذا كثر) من كان يكثر فيه تولد المرار الاصفر فليجعل
أغذيته الباردة التفه كماء الشعير والخيار والقرع والبقول والمزة الحامضة كالخصرم والرباس
والمان ويجتنب الحلو والدم والمرو والمالح والحريف ومن كان يكثر فيه تولد البلغم فليجتنب التفه
والباردة الغليظة ويستعمل الحريفة استعمالا معتدلا ومن كان يكثر فيه السوداء فليكثر من
الاغذية المرطبة ويعتدل في المسخنة ويجتنب الحامضة والقابضة والمالحة والحريفة ومن كان
يكثر فيه الدم فليجتنب الاطعمة والاغذية الكثيرة الاغذاء والحلوة ويستعمل الحامضة والقليلة
الاغذاء وليتعهد نفسه بالفصد وليتعهد المبلغ التي وصاحب المرار ما ينفض المرار وصاحب
السوداء ما ينفض المرة السوداء فضلا واستظهارا لانه اذا استعمل كل واحد منهم مازكرنا من
الاغذية لم يكدي يجتمع فيه ما يحتاج الى استفراغ لكنه على حال فضل واستظهار (في أن التخم
الكائنة من الاغذية الرديئة أشرواردا كثيرا من الكائنة من الاغذية الجيدة الاغذاء الموافقة)
توار التخم من الاغذية الجيدة تولد أمراضا متلاية ليست لها رداءة كبقية مثل الحمى الشديدة
والدمامل ونحوها وأما من الاطعمة الرديئة الغذاء فأمر اض سوء خبيثة رديئة الكيفية كحميات
العفن المحرقة والغب وشرط الغب والبلغمية والربيع والحرة والخلة والسرطين والدوالي والبواسير
والربو والاستسقاء بحسب الخلط المتولد من ذلك الغذاء الرديء ان كان بلغميا فالأمر اض البلغمية
وان كان سوداويًا فالأمر اض السوداء ويكون رداءة كبقية (في انه لا ينبغي أن يديم
غذاء مشهور برداءة الخلط وان كان الآكل له يستمره استمره جيدا الفضل شهوته له) ينبغي أن

أمكن والافاستعمال بزر
 بجكشت و بزر سذاب مع
 سكر واصحاب برد المزاج
 و بزر الخس و بزر البقلة
 الحقةاء لصاحب حر المزاج
 و تناول الاغذية القليلة
 اللحم والحامضة وشد
 الاسرب على القطن (في
 ضرر الجاع على الحلاء)
 هو شبيه بضرر الجاع
 الكثير وتداركه شبيه
 بتداركه الا انه بالغذاء
 اللحمي أوفى والاحتراس
 فيه من الدق أولى بأقراص
 الهندبا (في ضرر الجاع
 على الامتلاء) هو شبيه
 بضرر الحركة على الطعام
 الا انه أشد وأكثر ضررا
 وأوغل بالطعام من غير
 المنهضم الى أعماق الاعضاء
 و ربما حدث منه القواخ
 الصعب (تداركه) ان
 يتر بص حتى ينظر هل عيل
 الغذاء الى اللين أو النفخ
 والاعتقال وهل يوجد
 نخس بالنواحي من الاعضاء
 فان مال الى اللين ترك حتى
 يبرز ثم يشرب بعد ذلك ماء
 الحص المطبوخ مع زوا
 بشئ من الشراب شربا
 وافيا ثم يشرب مجنون
 الكندر و لمن هو أبرد
 من اجاف فجون انا ناسيا ثم
 يتخس المرق اللحمية بلا
 بيض ويشرب نقيع الحص
 بلا طبخ وان مال الى النفخ
 شرب عليه الكموفى حتى
 يزول النفخ وان اعتقل
 أطلق بما يزلق وان كان
 الغذاء احتباسا للصقة

تهجر الاغذية المشهورة برداء الغذاء في أكثر الامر وان كان بعضها مما يجيد بعض الابدان
 هضمه أكثر مما يجيد هضم الطعام المشهور بجودة الغذاء لان مثل هذه الاغذية لا يعدم اذا
 أدمنت أن يكثر منها في البدن الخط الذي يولده ويقل الدم المعتدل فتولد أمر اضامناسبة لذلك (في
 أنه لا ينبغي أن ينقل عن عادة جرت من أمر الطعام ضربة بغثة بل بتدرج ان كانت عادة رديئة)
 لا ينبغي أن ينقل عن عادة جرى عليها أمر الغذاء من وقت أكل أو من مر اتبسه أو مراته أو شراب
 صرف أو مزوج الى غيره دفعة لكن على تدرج وشئ بعد شئ و قليلا قليلا بل لا يدوم نقل عادة بتة
 ولا سيما اذا كانت من منة ولم يكن الانسان متفرغا لنفسه فعند ذلك يروم نقلها الى ما هو أجود منها
 على تدرج (في الاحتمال لمن يحتاج بدنه الى اغذاء كثير ولا تحمل معدته غذاء كثيرا الكمىة ولن
 يحتاج بدنه الى غذاء قليل ولا تشبعه الاغذية القليلة الكمىة) متى احتاج الانسان الى أن يتولد
 فيه دم كثير ولم يمكنه أن يأكل غذاء كثيرا الكمىة لثقله عليه فأعطه أغذية قليلة الكمىة كثيرة
 الاغذاء كالخبز السمين والكباب وصفر البيض والفاولوز ومتى كان يحتاج أن يتولد فيه دم قليل
 وكان لا تشبعه الاغذية القليلة الكمىة فأعطه أغذية كثيرة الكمىة قليلة الاغذاء كالبقول
 المتخذة بالادهان دون اللحوم كالساق والقرع والقطف ونحوها والخبز الحشكار وشرب الماء دون
 الشراب (في الاحتراس من الادوية المغلظة والاخذ بالحزم في أمرها) الاجود والاحزم في دوام
 حفظ الصحة أن يكون الانسان اذا أخذ الادوية المغلظة والمسددة مدة طويلة ان يستعمل الادوية
 المطفة والاغذية القليلة الاغذاء مديدة وان لم يكن قد أحس بضرر من المغلظة فاما ان أحس بذلك
 فان استعمال المطفة في الابدان الحقيقة أقل منها في الابدان العجلة الغليظة والسلام (في اختيار
 الاغذية بحسب قوة الهضم في البدن وانه ينبغي في دوام حفظ الصحة أن يغذى القوى الهضم
 بالكثير الاغذاء وبالضد) ينبغي أن يتفقد حال المغذى في قوته وخصبه وهضمه فن وجدته خصب
 البدن كثير الدم قوى القوة جيد الهضم والشهوة والاستمرار غذوته بالاغذية الغليظة والكثيرة
 الغذاء كلحوم البقر والحلان والخبز السمين والبيض المسلووق والشوى والكباب ومن وجدته
 منه وكا غير قوى الشهوة والهضم غذوته بالاغذية الرطبة السهلة الانهضام كالبقول واللحوم
 اللطيفة والرطبة القوام كالامراق والاحساء (في أن الطعام الواحدة في النوع يخصب البدن ولا
 سيما اذا فرق عليه ولم يؤخذ منه ضربة واحدة مقدار كثير بل في مرات كثيرة والطعمة المختلفة
 النوع تهزل ولا سيما اذا أخذ منها مقدار كثير في ضربة واحدة) اذا كان الطعام واحدا في النوع
 وأخذ منه قليلا قليلا في مرات كثيرة استولى عليه الهضم ونفذا أكثره في العروق ولما ينزل منها
 بالثقل فيخصب عليه البدن ويسمن واذا كان مختلف النوع وأخذ منه في دفعة شئ كثير تهزل أكثره
 في النفل ولم ينفذ في العروق منه شئ كثير ومن أجل ذلك يكون الاول تدبير اسمنا والثاني تدبير
 مهزلا (في ذكر تدبير جيد يجرى علينا من الغذاء كل يوم وليلة) من جيد تدبير الغذاء اذا
 وانت القوة والفراغ ان يقسم الغذاء في اليوم والليلة على الثلث والثلثين فيغذى بالثلث في أول
 النهار وقبل أن يعصى منه ساعات كثيرة وليكن ما كان من الغذاء بما هو أكثر غذاء وأبطأ نزولا
 وأغلظ في هذين الثلثين (في الاحتمال لمن هو صغير المعدة أو ضعيفها حتى يصل الى بدنه من الغذاء
 قدر حاجته ولا سيما ان كان عظيم الجثة) من كان ضعيف المعدة لم يحتمل أن يأخذ من الطعام في مرة
 واحدة مقدار ما عيلا المعدة حتى تتمدد ومقدار ما يكتفى به لاغذاء بدنه ولا سيما ان كان بدنه مع ضعف
 المعدة بدنا عظيما ولذلك ينبغي أن لا يكون طعام هؤلاء في مرة واحدة بل مرتين أو أكثر يأخذوا
 منه في كل مرة بمقدار ما لا يعيد المعدة ولا يثقل عليها وكذلك الحال فيمن كان صغير المعدة وهؤلاء
 جميعا يثقل عليهم الطعام اذا أخذوا منه مقدار شبعهم دفعة حتى يثقلوه ويشاقوا الى التجشئ والتي

وخشونته مثل الارز
والجاورس فالمرزق مثل
شراب الفواكه وخيار
شمبر مع شئ يسير مما
يخلل ويفخ مثل الدارصيني
والتربذوان كان للزوجته
ورطوبته اعتقل استعمل
عليه ايارج فيقرا
وشهرياران (في الجماع مع
الفهد) ينبغي ان يبادر
من فعل هذا ويتحصى
من المرق للحمية على
السجية التي قلناها في باب
الافراط في الجماع ويصطنع
بدهن الخروع أو يصب
منه شياً على المرقفة
ويضرب صفرة البيض
المسحونة مع الشراب ويدز
عليه شياً يسيراً مقدار
شعيرة من المسك ويطبخ
تفاحية بلحم مدقوق طجخا
حتى يبطل طعم اللحم ثم
يصفيه ويصير البصل
ويصب مائه فيه ثم يروق
الشراب ويصب فيه جزء
من عشرة أجزاء من الماء
الذي ذكره ثم يأخذ دقيق
الحص والباقلي ويدز عليه
حتى يصير مثل حسو رقيق
ثم يغليه غلية ثم يصب فيه
صفرة البيض ثم يجساه
لادصة وليكن يسيراً
شياً بعد شئ ثم يستحم
بالماء الحار ويغرق الدماغ
بدهن الآس والورد وبنام
عليه ورجليه في صحم
الماعز المذاب المصفي أو
دهن ورد مضروب بشحم
البط (في الجماع مع
الإسهال) ضرر هذا شديد

ويضيق نفسهم بعض الضيق ويعسر عليهم الاضطجاع ويضطرب نومهم إلى أن ينزل ذلك الطعام
أو يتقيؤه (في منافع الجوع والعطش ومضارهما وأي الأبدان أشد احتمالاً لذلك) من منافع الجوع
والعطش أنه يذهب الامتلاء ويقل الدم ويهزل المفرط السمين ويذكر حاسة الشم والسمع والبصر
وتستأصل الأمراض الرطبة ويحل النفخ والرياح ومن مضاره أنه يجعل الدم حاراً حريفاً ويذهب
الحميات ويهيج الصداع ويسقط القوة ويهيج الأمراض الصفراوية أولاً ثم السوداء وأما
الأبدان له أصلها وأيسرها من أجواز الكهولة والمشايخ الذين هم في الغاية القصوى من الشيخوخة
فإن أولئك يحتاجون إلى غذاء رقيق متواتر وأما الصبيان والفتيان وأكثر النساء والخصيان
ومن لحمه من الرجال لحم رطب وهو أبيض أزهر فيقل صبرهم على الجوع والعطش ويضعفون
وتحلل أبدانهم عليه سريعاً ولا سيما إن اتفق مع ذلك بلد حار وحر كقوة ولذلك ينبغي أن يجعل
كل إنسان مضارته للجوع بحسب حاله فيصبره ما من يتفجع بذلك بالاضد (في إن الغذاء وإن
كان جيداً خلط متى كثرت كميته أو قلت تولد منه خلط ردي) الأغذية الكثيرة الغذاء الجيدة
هي التي تولد ما جيداً جيداً كثيراً وإن أفرط في كميتها تولد عنها البلغم وإن أفرط في نقصانها عن
الواجب تولد عنها المرار ولذلك ينبغي أن لا يتسكل الإنسان في أمر الأغذية الجيدة على جودتها
ويستعين بكميتها فيفراط أو يقصر فيها التكال على أنها لا تولد إلا الدم الجيد فأنها لا تولد إلا
إذا كانت بمقدار لا يشغل على الطبيعة بكميتها ولا يتشيط أيضاً عن الحرارة الغريزية بقلة مقدارها
(في التحذير من التغافل عن ترك المعدة مملئة غاية الامتلاء والتكاسل عن التي في مثل تلك الحال)
متى اتفق في يوم ما إنسان أن يأكل ويشرب أكلاً وشرباً كثيراً حتى يشغل معدته جداً ويضيق نفسه
ويعسر اضطجاعه فينبغي أن يبادر إلى التي قبل أن ينزل ذلك الثقل عن معدته ولا يدافع به وإن
كان قد أصابه أمثال ذلك مرات فلم يعرض له بعقبه عارض سوء فأنه لا بد أن يعرض عن هذه الحال
أن استوفى عليه الهضم الامتلاء المفرط الذي يخاف معه تشقق العروق وانفجارها (في ذكر تدبير
نافع لامتلاء العروق) إذا اتفق أن يكثر من الطعام أياماً أو يغتذى بأغذية كثيرة الأغذاء فينبغي
أن يتلاحق ذلك بتقليل الغذاء وأن يجعله من القليلة الأغذية والمظففة أياماً ما لم تظهر دلالة
الامتلاء الذي بحسب التجاوب ويؤمن بذلك الأمراض الامتلائية ومن أجل ذلك يكون هذا
التدبير جزءاً في حفظ الصحة وواجباً أن يستعمل في أبدان الناقهين ومن يريد أن يقوى ويخصب بدنه
(في أنشور ما يكون التمازج من الطعام وأثقله على المعدة في الاوقات والبلدان وحيث لا يوجد ماء بارد
يشرب عليه) أشد ما يكون ضرراً تعدد المعدة من كثرة الغذاء في الصيف والخريف وفي البلدان
الحارة ولا سيما حيث لا يوجد ماء صادق البرد يشرب عليه وأسلم ما يكون ذلك في صميم الشتاء
والبلدان الباردة (في أن أضر ما يكون الاستسكان من الاطعمة بمن عروقه مملئة من الدم
وبدنه خصب من اللحم) أضر ما يكون الاكل المفرط الذي تعدد المعدة لكثرة ملن في عروقه دم
كثير وإن هو مخصب البدن لا يحتاج إلى زيادة فيه (في أنه لا ينبغي أن يوثق بأن الطعام القليل
الكمية ينضم هضمها جديلاً قد تقع أسباب مانعة من ذلك وذكر هذه الأسباب) ليس ينبغي أن
يظن أن الغذاء القليل الكمية تستولى عليه كمية الهضم في كل حال لا يمكن أن يقع خلاف ذلك
لضعف القوة الهاضمة أو لقلّة الحاجة إلى الغذاء أو لرداءة كيميته أو لصلابة جرحه أو لفراط حرارة
المعدة أو لنقصان مقدار الغذاء عن المقدار الذي لا يتشيط في المعدة فأنه في هذه الاحوال كلها يفسد
الهضم ولو كان الطعام قليل الكمية (في العطش الحادث بالليل ومن يجوز له أن يشرب في تلك
الحالة ومن لا يجوز له ضرر الطعام الحار بالفعل والبارد بالفعل ووقت استعمالهما) من عطش في
الليل بعد نومه فليتنظر فإن كان عطشه شديداً مقلقة لا يمكنه من النوم البتة فليشرب ماء قليلاً

(وتداركه) أما أولاً فان
يشرب رب التفاح مع
المفرح أو دواء المسك ثم
يضع الكندران لم يحدث
غشى ثم يحشى الزيرباجة
شياً سيراً ثم يحشى المرقفة
المذكورة ثم يتناول عليه
قطعة سفرجل فيص ماء
ويرى ثقله ثم ينام فان
وجد نفاذاً شرب من
الريحاني شيئاً سيراً فأما
ان وقع غشى فلا بد من
تجريبه ماء اللحم مع
الشرب وتفريق المفاصل
كلها في الدهن واطعامه كعكا
منقعا في شراب ريحاني
ورش الماء البارد وماء
الورد على وجهه (تدارك)
ضرر الجاع مع ضعف
الكلى (استعمال اللبوب
مثل الجوز واللوز والبندق
والجوز وحب الزم وحب
الفاصل وحب الخضراء مع
تمر فان كان الضعف من
سوء مزاج حار فاللوز وبزر
الخشخاش والسكر على
نحو ما قلنا قبل وللحصاة
استعمال جوارشن
الدرعوني ومنزود بطوس
(تدارك ضرر الجاع مع
الصداع) خلعة الرأس
بلعاب بزقونا وغيره
بدن آس وهو أفضل
وشد العضد والفخذين
والساقين عند الجاع
وشرب لعاب بز الكائن
(تدارك ضرر الجاع مع
الرمد) شبيه بتداركه مع

ويطلب النوم فان نام فذاك وان قلق أيضا الشدة العطش فليشرب ايضا مادام العطش لا يمكنه من
النوم فاما ان كان عطشه يسيرا فليتنظر هل قلل من الماء أو من الماء والشراب يومه ذاك فان كان
ذلك فليشرب الماء وان كان لم يقلل منهما بل شرب شرابا كثيرا أو دز بوله أو عرق عرقا كثيرا
أو أكل أغذية معطشة فليمتنع من شرب الماء وليطلب النوم فانه سينام ويسكن عطشه من بعد
وأكثر ما يهيج هذا العارض فحين قد كان شرب الماء على الريق فانه ردى، ولا سيما الصادق البرد فانه
ردى، جدد الالمن يد من شرب النبيذ القوي أو لمن كان حارا لكبد جدا فان هولا، ينفعون به ولا
سيما في زمان القيظ، وشر ما يكون الطعام الحار في الصيف والبارد جدا يبلد الهضم ويضعف المعدة
وشر ما يكون في الشتاء ولذلك ينبغي أن تستعمل البوارد في الصيف أكثر والطبيع في الشتاء (فحين
يحتاج الى المشي بعد الطعام ضرورة وفيمن لا يحتاج الى ذلك والشكل الاوفق أن يكون بعد الطعام
عليه التام) المشي الرقيق اللين بعد الطعام غير ضار بل هو نافع لمن كان يمتلئ رأسه اذا نام بعد الاكل
سريعا ومن يبطئ خف معدته فلذلك ينبغي أن يتهد هولا، المشي الرقيق اللين فاما من يخف معدته
سريعا ولا يثقل رأسه فبادر الى النوم بعد الاكل فيه كفيه أن يتصب قدر نصف ساعة بمقدار
ما يستقر الطعام في قعر المعدة فاما الاستلقاء مع الفراغ من الطعام قبل المشي الرقيق والانتصاب
قليل فليس بمحمود فان كانت العادة قد جرت فليكن الرأس والعنق عاليا والبدن منصوبا الى أسفل
نصوبا كثيرا وعلى هذا الشكل ينبغي أن يكون النوم بعد الطعام ولو على خشب فان تسفل الرأس
وعلق البطن ردى، جدد بعد الاكل والاجود أيضا أن ينام بعد الاستلقاء، وان يكون الاستلقاء على
الجانب الايسر ساعة بمقدار ما يحس أنه قد سخن هذا الجانب ثم ينام على الايمن فهذا هو الاجد في
أكثر الاحوال وقد يقع الامر الواحد بخلاف ذلك فليتنظر كل انسان الى ما هو أخف عليه وألذ
عنده وأسهل لنفسه فيجعل وقت نومه الاطول عليه ومتى كان تعريه عال في كبده فالنوم على
الجانب الايمن بعد التملئ من الطعام يضره ومتى احتاج الى المشي بعد الطعام لان يخف الطعام عن
أعلى المعدة قبل النوم ولا يمتلئ الرأس فليكن مشيا رقيقا ساكنا أو مائما من احتاج الى اخراج الفضل من
الامعاء وكان الطعام قد نزل عن المعدة اليها فليكن مشيا قويا خشنا فزعزا • وينبغي من امتلاء
الرأس عن كثرة الطعام اسهال البطن والرباط على الساقين ودلكهما وما بينهما والقدمين وغيرهما
والمشي الطويل الرقيق والمدافعة بالنوم ولزوم الانتصاب الى أن يخف البطن وان ينام اذا نام على
شكل متصوب كما ذكرنا (في ذكر مضره شرب الشراب على الجوع وبعقب الاستفرغات) شرب
الشراب بعقب اسهال كثير أو قيء أو على جوع واخلو المعدة بخشي منه التشنج واختلاط العقل ولا
سيما ان كان متصرفا أو قويا (في الاحتمال لمن اضطر الى أن يشرب شرابا وليس يشتهي طعاما ولا
يمكنه ذلك في ذلك الوقت) من اضطر الى شرب الشراب وليس يشتهي طعاما لماله فوجب ذلك من
مساعدة صديق أو أمر ملك فينبغي أن يحشى حسوات من اسفيداجة دسمة أو يلقم من شحم
الكلى أو يشرب شيئاً من دهن اللوز أو ينقل باللوز أو يص الكمثرى والتفاح والسفرجل على
شرابه وليكثر مزاجه فان اضطر الى حالة لا يتيأله شيء من ذلك فليجتمد أن يتخلص من هذه الحالة
أسرع ما يمكن ذلك ويقدر عليه ويبادر الى تحشى بعض ما ذكرنا ويعرق رأسه بالدهن ورد
أو يشرب ماء ممزوجا بخل أو يأكل الفواكه الحامضة القابضة (فحين يضطر الى اللهنة ومضارها
ووقتها) في الناس قوم ان لم يبادروا باللهنة صدعوا وسقطت شهوتهم فلم يشتهوا الطعام يومهم ودام
هم الغنى والكرب وهولا، أحباب الابدان والاكباد المرارية الحارة فليبادر كل واحد من هؤلاء
الى ما يقع به هذا العارض وليجعله أقل ما يكون فان منهم من يجزبه في ذلك شربة من ماء أو شربة
من سكبين أو مص تفاحة أو مائة ومنهم من يحتاج الى وسط رقيق أو بعضه أو شربة من الماء

بالحج بها هو الحج به من أضربه
 الجماع (فمن فصد على
 شرب ماء كثير) هذا يخاف
 عليه الاستسقاء لا ندفاع
 الماء منحدرا مع الدم الى
 أغوار الاعضاء فينبغي ان
 يشتغل بأدراة ان كان حار
 المزاج فالمدد الكاف
 وان كان بارد المزاج
 فيثرو ديطوس والمدد
 الكثير شرب العصف
 (فمن فصد على تناول
 شئ مثير للاختلاط) يخاف
 عليه جرى الاختلاط
 النائرة مجرى الاغذية في
 العروق تبعال الدم فيجب ان
 يشرب فضله اما ان كانت
 حارة فيشرب الفواكه
 الحامضة واما ان كانت
 باردة فيطلق عسل الى
 الحرارة كالعقده من مجنون
 خبار شرب فاما ان وقع ذلك
 فينبغي ان يجتهد في
 التعريق بعد شرب ما يمنع
 العقوة وحركة الاختلاط
 اما الحار المزاج فيشرب
 الفواكه واما البارد
 فيثرو ديطوس وان كان
 التعريق لا يستوفيه
 اشتغل بالغذاء الموافق
 المضاد للاختلاط ليكسر
 رداء ما يجري منها في
 العروق (فمن شرب
 بعد الاسهال ماء كثيرا)
 يخاف عليه الاستسقاء
 والامراض العصبية
 والسهج وتذكره ان بدر
 ذلك كقائنا في باب الفصد

في المعدة أو عرض لها من خارج يجب فساد افهيا بلغت مضرتها مضرة السموم فها القطر فانه
 ربحا ربا في المعدة حتى يخلق اذا لم يكن معالجها بقطع ويطف والسمك المشوي بالدهن اذا أقام
 في سرداب أو بيت ندى مدة ربحا قد عنه هيضة متلفه قاتلة والشواء الذي يلف بمنديل ساعة
 يخرج من التنور ويبقى كذلك حتى يبرد فكثيرا ما يقتل وخاصة ان كانت سمكة كبيرة والطف شيل
 وكثيره من البوارد التي تشكرج اطول مقامها في السرداب يورث أيضا هيضة رديئة والطعام الذي
 يقع فيه في السرداب الوزغ وضروب من الحشرات فكثيرا ما يقتل والطعام الذي يقع فيه ذر كثير
 يهيج في البطن فتخار دية عسرة الانحلال والبرما ورد البائت ينفخ وريحها هيج التي والهيضة
 والقرع يستعمل متى طال لبثه في الطبخ الذي هو فيه الى كيفية رديئة جدا والاسف في ذباجات
 البائتة التي تبدو فيها الخوضه ربحا يورث أكلها هيضة والخبز المتكرج كثير اما يورث غثيا سعبا
 وكذلك الشواء البائت المنن الرج والتمكس والمدد وردى جدا ولا سيما السمين منه والسمك المالح
 العتيق جدا كذلك واللحوم الحمية والادهان الوخه رديئة والشرب المنن الذي تستبشعه
 النفس ردي جدا والفواكه التي قد تعفنت واستحالت الى طعم منن أو مر رديئة والخنطة وسائر
 الحبوب التي قد أصابها في منبتها شوب أو برفان أو كثر عليها القمل والجراد رديء الاغذاء والتي
 يتفق ان تستقي من ماء رديء وتسوء كقيته ومن الاعشاب التي رعاها الحيوان ما لا يضر بذلك
 الحيوان ويضر بالناس جدا ولذلك ينبغي ان يتجنب ذلك منها ومن أجملها كثير اما يحدث من أكل
 طير السمك تشنج وعن أكل السمك الذي في أنما ر فيها الجبله نك في عفيف ربحا يقتل ومن ألبان البقر
 الذي يعطف المرار امهال مفرط جدا (في دفع مضار السموم يتدبير اذا أحس بها البدن امتنع من
 تأثيرها وعملها فيه) من خاف ان ندس السموم في أغذيته فانه ينبغي بعد احتراسه من ذلك بتوكيل
 الثقات بطعامه وشربه ان يعود نفسه أخذ الادوية التي بها تمنع أفاعيل السموم والذي يفعل ذلك
 بقوة قوية المثروديطوس والترباق الا ان الترياق ينفع في ذلك من لدغ الافاعي والمثروديطوس كان
 لدفع ضرر السموم التي تقع في الاغذية واعتياد المثروديطوس أهون من اعتياد الترياق وذلك ان
 مدمن الترياق لا بد ان يدق ويدوب بدنه ويقصف فاذا دعت الضرورة والحاجة الى ذلك وكان رجل
 بين قوم لا يأمن منهم فليبد في شرب المثروديطوس من أول يوم من كانوا الاقل في شرب منه
 جميع أيامه وزن دانق المثقال ولتكن النسخة القديمة التي لا تستغفرو فيها وأيام كانوا الثاني وزن
 دانقين ثم يزيد في كل شهر دانقا الى خزيان فان لم يحدث حادث يكره قطعه خزيان وتغوز وآب وأبول
 ثم ابتدأ أيضا في شربه من ثمرين الاول فان الطبيعة تألفه حتى يتأمن ان يأخذه في أيام السنة أجمع
 ولو كان محرورا فاما المبرود جدا فانه قد يتأمن ان يأخذه أيام السنة كلها واذا خالط اللحم والدم
 كيفية هذا الدواء امتنع ان تعمل فيه السموم القاتلة وقد سقى هذا الرجل المسمى هذا الدواء باسمه
 وكان ملكا مرات كثيرة من السم فلم يؤثر فيه أثر ابته وكان مدمن هذا الدواء وينبغي متى حدث
 بالمحور ومن هذا الدواء حادث ان يغيب أيا ما يصلح ذلك العارض ثم يعاود والابتداء من نصف دانق
 أو دانق والانتفاء الى مثقالين أو مثقال على حسب احتمال البدن والابدان البالغه التي لا يبادر
 اليها التهاب من الادوية الحارة أجل له وينبغي ان ينظر أيضا ان لا يكون بذلك البدن مرض لا يجوز
 معه أخذ هذا الدواء كالذوق أو رومي الاحشاء ونحو ذلك فهذه أحد الابواب القوية المشهورة في هذا
 المعنى وما يفعل ذلك بحكا كوهي حمله جوهره الباذر الممتحن الفائق فانه اذا شرب حكا كوهي في كل يوم
 امتنع شربه من تأثير السموم القاتلة وليس يحتاج الى تدريج في أحد من هذا الحجر لانه لا يؤثر في
 البدن من حر أو برد تأثيرا ظاهرا وانما له ان يفعل ما يفعل بخاصة خالصة تعجبية والتدريج أيضا الى
 أخذ دواء المسك الفائق حتى يعتاده ويد من أيام السنة كلها يفعل شيئا بفعل المثروديطوس ويبطل

ثم يشرب اثنا عشر دواء اللك أو دواء الكركم
شربة واحدة وان لم يكن
من حرار المزاج ما يمنع
عنه فان كان فبالاذرار ثم
ينبغي ان يتناول برقظونا
مقلوا ويزكنا مقلوا وسمغ
مع دهن الورد (فيمن
يتناول في وقت الاسهال)
يخاف عليه السجج والسدد
فان احتبس البطن لاجله
احتمل شدة فانه فان اخرج
فانه يخاف الهيمضنة
الشديدة فينبغي ان يجتهد
في حبس الطبيعة ثم يتناول
المغريات مع صفرة البيض
والا كارع ويزقظونا وما
يشبهه (فيمن أكل الطعام
بعد احتباس الاسهال)
ينبغي ان يجتهد حتى يتقبأ
فان لم يكن تناول الكموني
ان رأى نفخا وقرقرة
ومجج وخيار شرب في اليوم
الثاني ان رأى اعتقالا
وبرناض في اليوم الثاني
رياضة معتدلة ويشرب
بعد الرياضة قدحين أو ثلاثة
من الشراب ويستعين
بالنوم فانه الاصل فان
خرج غير منهضم وسجج
هالج السجج بما قلناه واما
منع الاسهال أو تدبيره
يسهل فهو مكتوب في
الكتب ولكن هذا كاف
في غرضنا
والحمد لله وحده وصلى
الله على سيد المرسلين
وخاتم النبيين محمد وآله
وصحبه أجمعين

فعل البيش خاصة والدواء المعروف بدواء الطين المختوم قد عرف بالتجربة انه اذا أخذ منه بالغداة ثم
انفق ان يكون في طعام الاخذ له سم تقبأه كله ولم يبق في جوفه من ذلك الطعام شيء وان لم يكن سم لم
يحدث غثيا ولا عرض عنه عارض آخر به واذا أخذ ايضا من التين العلك المعسل حرآن ومن الجوز
جزءا ودقاه وطرح مثل العشر من ورق السذاب وتعوهد أخذ كل يوم قل تأثير الادوية القاتلة في
أخذه وان وقعت التهمة في حال ولم يكن قد تقدم في شيء من هذه فليست تكثر في الطعام من الثوم ويزاد
في مقدار الشرب وفي مزاجه فان البدن اذا كثرفيه البخار الرطب امتنع ان يتأثر من الادوية القاتلة
لسرعة الدم واذا لم يتفق سقى دواء قتال وانفق للتهمة الاستكثار من الثوم والشراب وعن ذلك
ضيق النفس أو عارض آخر تلحق بالفصد وسائر ما يحتاج اليه من العلاج وينفع في ذلك وينفع عمل
السموم بالاكثر من الحلوى والسم والشراب الكثير المزاج الكثير المقدار واذا ظن انسان انه قد
أخذ طعاما مسموما فليبادر بالقيء بالجلاب والسكنجيين مرات حتى يستنظف جميع ما في المعدة من
ساعته ولا يؤخر ذلك ويتلاحق ذلك متى فطن به بالقيء والمثروديطوس ودواء المسك والبازهر لا يخلو
منه عند الاستراب ثم يشرب اللبن المسخن مرات مع العسل أو السكر الطبرزد فان لم يعرض بعد ذلك
عارض فقد سلم من شره وان عرض بعد ذلك ضيق النفس أو الخفقان والغثي ويرد الاطراف أخذ من
دواء المسك مقدارا صالحا وكرره مرات كثيرة ومن البازهر المختن من النوم الى ان يرى هذه
الاعراض قد نقصت أو بطلت البتة ويشرب الشراب القوي الربحاني بأقحاح صغار متدركة فانه
قل ما يتم فعل السموم مع هذا التدبير بعشيرة الله تعالى وعونه وقد قلنا في الغرض الذي قصده ناله قولا
كافيا وبلغنا منه مبلغا لا يخسب ان أحدا من القدماء سبقنا اليه ولما انتهى القول بي الى هذا
الموضع من كتابي هذا أردت ان أضف اليه فصلا آخر أذكر فيه ما يوافق علة علة وعضو وعضو ومن
أعضاء البدن من الاغذية وما لا يوافق ولا يلائم ثم رأيت ان هذا الكتاب بلغ من الطول مقدارا
صالحا وان هذا الفصل مع طوله كانه خارج عن غرض هذا الكتاب الى معالجة الاسقام فتوقفت
عن ذلك وكملت الكتاب من هذا الموضع وان وجدت فراغا فاعلمته ان شاء الله تعالى

يقول المتوكل على الرحمن الفقير اليه تعالى أحدمروان

أما بعد حمد من شفانا من أمراض الجهل وغيبه وغذى عقولنا بأرشادات رسوله ونبيه صلى الله
عليه وعلى آله وكل منتسب اليه فقد تم طبع كتاب منافع الاغذية ودفع مضارها تأليف العلامة
أبي بكر محمد المشهور بالرازي مطرزاها مشه بكتاب دفع المضار الكليسة عن الابدان
الانسانية بتدارك أنواع خط التدبير للشيخ الرئيس أبي علي الحسين الشهير بابن سينا على ذمة
ملتزمه حضرة النبيه الذكي الفاضل الامعي على أفندي خيرى الخربوقى
وذلك بالمطبعة الخيرية المنشأة بحوش عطى بجمالية مصر المحمية تعلق
المتوكلين على رب الارباب حضرة الشيخ محمد عبد الواحد
الطوبى وحضرة السيد عمر حسين الحشاش وذلك
في أواسط شهر شعبان سنة ١٣٠٥
هجريه على صاحبها أركى
السلام وأتم
التحية

فهرست کتاب منافع الاغذية ودفع مضارها

صحيفة

- ٢ الفصل الاول في سبب تأليف الكتاب
- ٣ الفصل الثاني في منافع الخلطة والخبز المتخذ منها ومضارها وما يدفع به تلك المضار وصنوف الخبز والافوق منها في حال دون حال
- ١٠ الفصل الثالث في منافع الماء المشروب ومضاره وأصنافه وما لا وفق منه في حال دون حال وما يدفع به المضار المتولدة منه وفي ذكر النج والجد والماء البارد والحر وصنوف المياه ومنافعها ومضارها واصلاح ما يحتاج ان يصلح منها
- ١٦ الفصل الرابع في منافع الشراب المسكر ومضاره وصنوفه وما لا وفق منه في حال دون حال ودفع المضار الحادثة عنه والاعراض اللاحقة به
- ٢٠ الفصل الخامس في الاشر به غير المسكرة
- ٢١ الفصل السادس في منافع اللعوم ومضارها
- ٢٤ الفصل السابع في القديد والنمكسود
- ٢٥ الفصل الثامن في السمك ومنافعه ومضاره والموافق منه وغير الموافق في حال دون حال وما يتصل به ويقرب منه كالصنعة والريثا والروبيان
- ٢٦ الفصل التاسع في أعضاء الحيوان واختلافها وطبائعها ومنافعها ودفع مضارها وما لا وفق منها وغيره والافوق في حال دون حال
- ٢٨ الفصل العاشر في ألوان الطيبخ والبوارد ومنافعها ودفع مضارها والموافق منها وغيره والموافق في حال دون حال
- ٣١ الفصل الحادي عشر في الكوامخ والرواصيل والجبن العتيق والشلباب والتاراب والقنيط والزيتون والمخللات ونحوها
- ٣٣ الفصل الثاني عشر في منافع اللبن وما يكون منه ويتخذ منه ويجرى مجراه ودفع مضاره وما الاصلح والارد آمنه في حال دون حال
- ٣٤ الفصل الثالث عشر في البيض والبرما ورد ومنافعه ودفع مضاره واستعماله واجتنابه بحسب الحاجة
- ٣٤ الفصل الرابع عشر في البقول التي تحضر المائدة نيئة والمستعملة منها في الطيبخ وما أشبهها وجري مجراها ودفع مضارها وموافقها القوم دون قوم في حال دون حال
- ٤٠ الفصل الخامس عشر في التوابل والابازير التي تقع في الطيبخ والتي تستعمل بها ومعها ومنافعها ودفع مضارها والنافع والضار منها في وقت دون وقت وحال دون حال
- ٤٣ الفصل السادس عشر في الفواكه الرطبة وما يجري مجراها ودفع مضارها
- ٤٧ الفصل السابع عشر في الفواكه اليابسة وما يجري مجراها ومنافعها ودفع مضارها
- ٥٠ الفصل الثامن عشر في الحلواء مجمل وقول مفصل في منافعها ودفع مضارها
- ٥١ الفصل التاسع عشر في المقالة الثانية في الاسباب التي من أجلها يفسد الاستمرار وان كان الطعام طعاما جيدا ومقاومة كل سبب منها ودفعه
- ٥٥ في ذكر رجل الاجسام ذوى الطعوم المفردة ومنافعها ودفع مضارها وما يحدث منها عند تركيبها
- ٥٦ في فعل كل واحد من الشراب المسكر والماء في الابدان وقياس كل واحد منهما الى الآخر
- ٥٦ في ان الحبيسة الدائمة في حال الصحة والتقليل من الاغذية والاستكثار والمبادرة الى الادوية

ضار منه للبدن

- ٥٦ في علاج التخم ودفع مضارها
٥٨ القول في علامات الاستمراء والشهوة الصادقة والتلطف لدفع مضرة الاكل على غير نقاء
لمساعدة صديق أو أمر رئيس
٥٩ القول في علاج الخمار بقول مختصر
٥٩ فيما يجب ان لا يجمع بينهما من الاطعمة
٦٠ في ذكر وقت الرياضة والاعتداء بقول كلي مجمل
٦٠ في مضرة عامة من ادمان تقديم القوابض قبل الطعام وانه انما ينبغي ان يفعل ذلك في علاج
مرض لا في حفظ صحة
٦٠ في ذكر قانون كلي لقلّة الشرب وكثرته ومنفعة كل واحد منهما ووقته
٦٠ في ذكر قانون كلي في مرات الغذاء
٦٠ في ذكر قانون كلي في المبادرة الى الطعام أو تأخيره بحسب حال الابدان
٦٠ في ذكر قانون كلي في الحركة قبل الطعام وبعده والمقدار الذي يستحق ان يسمى منها رياضة
أو لا يسمى
٦٠ في ذكر قانون كلي لمن اضطر الى الاكل مع الحاجة الى الحركة أو دخول الحمام من وقته ذلك
٦٠ في ذكر مجمل لاستعمال الرياضة والحمام والمراقد قبل الطعام وبعده ومنفعتهما ومضرتها
٦٠ في ذكر مجمل في مقدار الرياضة النافعة والرياضة المذبلة
٦١ في ذكر مجمل في استعمال الاغذية اللطيفة والغليظة على الصواب بحسب حال البدن من تعب
أو راحته
٦١ فيما يحفظ على كل مزاج من أمراض الابدان محتنة من الاغذية
٦١ في ان الاكثر من الاغذية المشتهة مشاكلة للبدن وفضل جودة في الهضم وقد ينفع في الندرة
الامر بضد ذلك
٦١ في ذكر قانون كلي في اختيار الاغذية بحسب أحوال الابدان
٦١ في ذكر من تقل حاجته في حفظ الصحة الى استعمال الحركة والحمام قبل الطعام ومن تكثر
حاجته اليها
٦١ في الذين يستمرؤن الاغذية الغليظة كالحموم البقر ونفسد في معدهم الاغذية اللطيفة كالحموم
الطير والتلطف لاصلاح أحوالهم
٦٢ في ان المتفرغ لنفسه يمكنه استعمال الاغذية المخصصة لبدنه على طريق الصواب
٦٢ في اختيار الاغذية بحسب ما يتولد في البدن من الخلط الضار ويمنع تولد ذلك الخلط ونقصه
الى الخارج اذا كثر
٦٢ في ان التخم الكائنة من الاغذية الرديئة أكثر وأردأ كثيرا من الكائنة من الاغذية الجيدة
الاغذاء المرافقة
٦٢ في انه لا ينبغي أن يدم من غذاء مشهور برداء الخلط وان كان الاكل له يستمره استمراء جيدا
لفضل شهوره له
٦٣ في انه لا ينبغي ان ينقل عن عادة جرت من أمر الطعام ضربة وبغته بل بتدرج ان كانت عادة
رديئة

- ٦٣ في الاحتمال لمن يحتاج بدنه الى اغذاء كثير ولا تحمل معدته غذاء كثير الكمية ولمن يحتاج بدنه الى غذاء قليل ولا تشبعه الاغذية القليلة الكمية
- ٦٣ في الاحتراز من الادوية المغلظة والاخذ بالحزم في امرها
- ٦٣ في اختيار الاغذية بحسب قوة الهضم في البدن وانه ينبغي في دوام حفظ الصحة ان يغذى القوى الهضم بالكثير الاغذاء وبالضد
- ٦٣ في أن الطعام الواحد في النوع يخضب البدن ولا سيما اذا فرق عليه ولم يؤخذ منه ضربة واحدة مقدار كثير بل في مرات كثيرة والطعمة المختلفة النوع تهزل ولا سيما اذا أخذ منها مقدار كثير في ضربة واحدة
- ٦٣ في ذكر تدبير جيد يجرى علينا من الغذاء كل يوم وليلة
- ٦٣ في الاحتمال لمن هو صغير المعدة أو ضعيفها حتى يصل الى بدنه من الغذاء قدر حاجته ولا سيما ان كان عظيم الجثة
- ٦٤ في منافع الجوع والعطش ومضارهما وأي الابدان أشد احتمالا لذلك
- ٦٤ في أن الغذاء وان كان جيدا خلط متى كثرت كبته أو قلت تولد منه خلط ردي.
- ٦٤ في التحذير من التغافل عن ترك المعدة ممتلئة غاية الامتلاء والتسكسل عن التي في مثل تلك الحال
- ٦٤ في ذكر تدبير نافع لامتلاء العروق
- ٦٤ في أمر ما يكون التلؤم من الطعام وأنقله على المعدة في الاوقات والبلدان وحيث لا يوجد ماء بارد يشرب عليه
- ٦٤ في أن أضر ما يكون الاستكثار من الاطعمة بمن عروقه ممتلئة من الدم وبدنه خصب من اللحم
- ٦٤ في انه لا ينبغي أن يوثق بأن الطعام القليل الكمية ينهضم هضمًا جيدًا بل قد تقع أسباب مانعة ذلك وذكر هذه الاسباب
- ٦٤ في العطش الحادث بالليل ومن يجوز له أن يشرب في تلك الحالة ومن لا يجوز له وضرر الطعام الحار بالفعل والبارد بالفعل ووقت استعمالهما
- ٦٥ فيمن يحتاج الى المشي بعد الطعام ضرورة وفيمن لا يحتاج الى ذلك والشكل الاوفق ان يكون بعد الطعام عليه النائم
- ٦٥ في ذكر مضرة شرب الشراب على الجوع وبعبق الاستفرغات
- ٦٥ في الاحتمال لمن اضطر الى ان يشرب شرابا وليس يشتهي طعاما ولا يمكنه ذلك في ذلك الوقت
- ٦٥ فيمن اضطر الى اللهنة ومضارها ووقتها
- ٦٦ في عدد مرات الاكل وتدبيرها بحسب أمر جهة الابدان
- ٦٦ في اختيار الاغذية وتدبيرها بحسب أمر جهة الابدان ودلائل وجيزة على أمر جتها ومثالات الاطعمة الموافقة لكل مزاج
- ٦٦ في الاغذية التي تسهل الى استحالات رديئة تقارب السموم
- ٦٧ في دفع مضار السموم بتدبير اذا أحسها البدن امتنع من تأثيرها وعملها فيه